PRAKSA MEDITACIJE UVIDA
(VIPASANA)

Pripremna faza

Ukoliko ste zaista odlučili da vežbate budističku kontemplaciju i razvijete Uvid, morate odbaciti sve svetovne misli tokom vežbanja. Cilj je ovde pročišćenje ponašanja, bazičnog preliminarnog koraka za pravilan razvoj kontemplacije. Neophodno je pridržavati se pravila propisanih za laike (ili, pak, za kaluđere). Naknadno pravilo je da se ne govori prkosno, sa prezirom ili podsmehom o bilo kom od Uzvišenih koji su postigli stanje prosvetljenosti. Ako ste to već učinili, ispovedite se njemu lično ili pak uz pomoć svog instruktora meditacije. Stari majstori budističke tradicije predlažu da se posvetite Budi ako se tokom vežbanja pojave zastrašujuće vizije.

Cilj celokupnog vežbanja je oslobađanje od pohlepe, mržnje i iluzije. Ovaj intezivan kurs vas može dovesti do takvog stanja. Za početnike je važno da pre početka vežbanja razmišljaju o tzv. »Četiri zaštite«. Predmet ovih razmišljanja su Buda, sveopšta ljubav, odvratni aspekti tela i smrt. Prvo razmišljanje se sastoji u posvećivanju Budi i prihvatanju njegovih Devet kvaliteta na ovaj način: »Zaista, Buda je savršeno prosvetljeno biće u ponašanju, poznavanju sveta i nepokolebljivi vođa ljudi i

bogova.« Drugo razmišljanje se sastoji u dubokom osećanju ljubavi prema svim osetnim bićima kao primaocima vaše ljubavi. Treće razmišljanje se sastoji u shvatanju odvratne prirode ljudskog tela, čiji je cilj da vam pomogne u smanjenju nezdrave privrženoti telu, koje toliko ljudi ima. Pozabavite se njegovim nečistoćama kao što su: gnoj, krv, šlajm, pljuvačka, mokraća, serum, creva, jetra, bubrezi, znoj... Zadubite se nad ovim nečistoćama kako bi apsurdna zaljubljenost prema telu nestala.

Četvrta zaštita za vaš psihološki mir je neprekidno razmišljanje o stalnoj prisutnoj smrti. Budističko učenje naglašava da je život neizvestan, ali je smrt sigurna. Život ima smrt kao svoj cilj. Postoji rođenje, bolest, patnja, starost i, konačno, smrt. Ovo su karakteristike procesa postojanja.

Da bi počeli sa vežbanjem, zauzmite sedeći stav sa prekrštenim nogama. Verovatno ćete se osetiti udobnije ako vam noge nisu prekrštane, već položene na zemlju, bez da su položene jedna na drugu. Ako nađete da vam sedenje na podu smeta, onda sedite na udobniji način. A sada krenite sa svakom vežbom kontemplacije kao što sledi.

Bazična vežba br. 1

Pokušajte da usredsredite svoj um (ali ne i svoje oči) na stomak. Treba da pratite pokrete dizanja i spuštanja ovog organa. Ako vam je to u početku teško, onda postavite obe ruke na stomak kako bi osetili pokrete dizanja i spuštanja. Posle kratkog vremena ovi pokreti će vam biti jasni. Nakon svega ovoga, treba da budete mentalno svesni svakog udisaja i izdisaja preko abdomena. Vaša svesnost treba da bude prisutna sve dok to traje. Nipošto ne smete da zamišljate oblik stomaka: samo treba

da osetite telesni dodir uzrokovan pokretima abdomena. Zato, još jednom, nemojte zamišljati oblik stomaka. Za početnika je ovo vrlo efikasan metod razvijanja koncentracije, pažnje i uvida u kontemplaciju. Budući da ste početnik čija je moć koncentracije još uvek slaba, biće vam jako teško da držite um na svakom pokretu s obzirom na ovo verovatno ćete pomisliti: »Ja zaista ne znam kako da usredsredim um na svaki od ovih pokreta.«

Tad se jednostavno pristetite da je ovo proces vežbanja. Pokreti dizanja i spuštanja su uvek prisutni i zato nema potrebe da ih tražite. U stvari, početniku je lako da usredsredi svoj um na ova dva jednostavna pokreta. Nastavite ovu vežbu sa punom pažnjom na ove pokrete. Nikad nemojte vežbajući ponavljati reči *dizanje, spuštanje,* i nemojte misliti o dizanju i spuštanju kao o rečima. Samo budite svesni aktuelnog procesa dizanja i spuštanja abdomena. Izbegavajte duboko ili brzo disanje da bi pokrete učinili zanimljivijim, jer to uzrokuje zamor. Samo budite potpuno svesni pokreta stomaka i normalno dišite.

Bazična vežba br. 2

Dok ste zaokupljeni vežbom praćenja abdominalnih pokreta, druge misli će vam svakako preplaviti um, kao i razne namere, ideje, imaginacije i dr. One se ne smeju niti zanemariti, niti potiskivati, već ih morate biti svesni, prostim ustanovljavanjem tj. registrovanjem bez kritičkog rasuđivanja.

Ako vam je, na primer, pala na um neka zamisao, ne trebate je niti potiskivati, niti joj se prepustiti, već je jednostavno ustanovite prostim aktom registrovanja tj, da postoji *zamišljanje*. Ako nameravate da nešto ura-

dite, ustanovite to kao *nameravanje*. Kad vam um skrene sa objekta kontemplacije, ustanovite to kao *skretanje*. Ako vam se pojavi mentalna vizija susretanja sa nekom osobom, postoji *susretanje*. Ako pak zamišljate da se svađate sa dotičnom osobom, budite i toga svesni. Ako vidite svetlosnu boju, postoji *viđenje*. Ako želite da pljujete, postoji *želja za pljuvanjem*. Mentalna svesnost mora postojati prema svakoj misli sve dok ne ode. Nakon što je nestala, nastavite sa bazičnom vežbom br. 1, tj. sa ustanovljavanjem dizanja i spuštanja abdomena.

Bazična vežba br. 3.

S obzirom da vežba kontemplacije traje dugo, verovatno ćete osetiti bolove i neugode zbog toga. Kad se to dogodi, jednostavno budite svesni dela tela gde se dotični bol pojavio, i nastavite kontemplaciju. Uradite ovo prirodnom brzinom, niti suviše sporo, niti suviše brzo. Ovi neugodni bolovi će postepeno nestati. Međutim, ako ova osećanja postanu nepodnošljiva, promenite položaj. No, ne zaboravite da prvo budete mentalno svesni namere, pre nego što krenete da promenite položaj. Svaki pokret mora biti urađen sa svesnošću. Ukoliko nameravate da podignete ruku ili nogu, budite svesni toga. Tokom akta dizanja ruke ili noge, postoji *dizanje*. Ispružajući ruku ili nogu, ustanovite to kao *ispružanje*. Kada savijate ud, postoji *savijanje*. Kada spuštate dole, postoji *spuštanje*. Obavite sve ove pokrete sa svesnošću i polako. Čim se nađete u novoj poziciji, nastavite sa pažnjom na abdominalne pokrete. Ukoliko vam je neugodno i u novoj poziciji, ponovite sve ispočetka.

Ukoliko vas zasvrbi neki deo tela, upravite um ka njemu i budite ga mentalno svesni. Uradite ovo ni pre brzo ni presporo. Kada osećaj svrbeža prestane, nastavite

sa praćenjem pokreta abdomena. Ukoliko osećaj svrbeža postane nepodnošljiv, i nameravate da počešete taj deo tela, budite svesni te namere. Kada podižete polako ruku, postoji *podizanje*. Dok dotičete mesto svrbeža, *doticanje*. Češite sa punom svesnošću. Kada osećaj svrbeža nestane i vi poželite da prestanete sa češanjem, postoji želja za prestajanjem. Dok se ruka vraća na svoje staro mesto, ustanovite to kao *vraćanje*. Zatim se opet posvetite kontemplaciji dizanja i spuštanja abdomena.

Kad god se pojavi neka neugoda, ustanovite to kao *neugodu*. Bol se može eventualno smanjiti ili povećati. Nemojte se uspaničiti ako se poveća. Postojano nastavite kontemplaciju. Ukoliko tako nastavite, videćete da će bol brzo nestati. Ali, ako posle izvesnog vremena bol postane jači i nepodnošljiv, morate ga ignorisati i nastaviti sa kontemplacijom.

Ukoliko nameravate da zanjišete telo, ustanovite to kao *nameravanje*. Tokom akta njihanja, ustanovite to kao *njihanje*. Ako ste žedni tokom kontemplacije, ustanovite to kao *žeđ*. Dok nameravate da ustanete, *nameravate*. Zatim budite svesni svakog pokreta tokom ustajanja. Dok gledate pravo nakon ustajanja, *gledanje*. Kad počnete da koračate, ustanovite to kao *postoji koračanje*. Važno je da budete svesni svakog momenta koračanja od početka do kraja. Pokušajte da budete mentalno svesni svakog koraka u dva dela kao što sledi: dizanje, spuštanje. Kada ste savladali ovakvu vrstu hodanja, pokušajte da budete mentalno svesni svakog koraka u tri dela: dizanje, guranje, spuštanje. Ili: gore, napred, dole.

Dok gledate slavinu za vodu, postoji *gledanje*. Kad prestanete da koračate, *prestajanje*. Dok ispružate ruku, *ispružanje*. Dok ruka dotiče šolju, postoji *doticanje*. Dok ruka prinosi šolju usnama, *prinošenje*. Ako osetite hladoću dodira, ustanovite to kao *hladnoću*. Dok ispijate,

ispijanje. Dok vraćate šolju, *vraćanje*. Dok povlačite ruku, *povlačenje*. Dok spuštate ruku, *spuštanje*. Ako nameravate da se vratite, *nameravanje*.

Ukoliko ste ostali da stojite neko vreme, nastavite sa kontemplacijom na abdominalne pokrete. Ukoliko nameravate da sednete, *nameravanje*. Dok se spuštate prema stolici i podu, *spuštanje*. Sedajte polako, i budite svesni svih pokreta. Morate ustanoviti svaki pokret dovođenja ruku i nogu u poziciju. Zatim ponovite celu vežbu.

Morate početi sa kontemplacijom u trenutku kad se probudite. Ukoliko ste početnik neće biti moguće da počnete sa kontemplacijom baš u trenutku buđenja. Ali bi trebalo da počnete sa tim čim se setite da treba da vežbate. Npr., ukoliko prilikom buđenja, razmišljate o nečemu, treba da budete svesni toga. Zatim dolazi kontemplacija na dizanje iz kreveta. Svaki pokret ruku i nogu mora biti učinjen sa mentalnom svesnošću. Ako želite da operete lice, *želja*. Dok perete lice, *pranje*. Svesnost mora biti prisutna i prilikom obedovanja. Morate ustanoviti svaku fazu pripremanja jela. Zatim, morate uočiti i ustanoviti i različite faze obedovanja: podizanja ruke kako bi se uzela pripremljena hrana, prinošenju usnama, stavljanja hrane u usta, žvakanja i sl.

Razvijajte na ovaj način kontemplaciju prilikom obedovanja. Na početku vežbanja biće dosta grešaka. Nema veze. Ne posustajte u svom naporu. Kada dostignete napredniji stadijum u vežbanju, moći ćete ustanoviti više detalja nego što je ovde opisano.

Napredak u kontemplaciji

Nakon danonoćnog praktikovanja steći ćete moć ustanovljavanja telesnih i mentalnih procesa. Primetićete da postoji pauza između dizanja i spuštanja abdomena.

Pauzu popunjavajte svesnošću o položaju tela. Ukoliko ste u sedećem položaju morate biti svesni svog tela koje je u sedećem položaju. Dok vežbate kontemplaciju, ne smete biti povezani sa objektima sluha i viđenja. Naravno, takvi će se objekti pojavljivati, ali vi treba da ih ustanovljavate dva ili tri puta, zavisno od potrebe. Ukoliko vam se pojavi neka osoba, mentalno je budite svesni, tj., ustanovljavajte tu sliku sve dok nestane. Ukoliko ste, pak, čuli zvuk nekog glasa, ustanovite to i nastavite sa kontemplacijom.

Bazična vežba br. 4

Možda ćete se olenjiti nakon što ste pomislili da ste učinili neadekvatan napredak. Ali, nema veze: jednostavno to ustanovite. Nakon toga ćete posumnjati u korisnost i ispravnost ove metode meditacije. Mentalno to ustanovite kao *sumnja*. Da li želite dobre rezultate? Ako je tako, onda i to ustanovite. Da li ste razočarani svojim neuspehom? Ako je tako, onda to mentalno ustanovite. Ukoliko, pak, nema ničega što bi se ustanovilo, vratite se na dizanje i spuštanje abdomena.

Da ukratko ponovimo: vaša kontemplacija mora početi od momenta kada ustanete, do momenta kada legnete. Ne sme biti opuštanja. Na određenom stupnju napretka, neće biti pospanosti. Naprotiv, moći ćete daonoćno da kontemplirate.

Rezime

Naglašeno je da morate kontemplirati svaku mentalnu pojavu, dobru ili lošu svaki telesni pokret, veći ili manji, svaki čulni nadražaj (telesni i mentalni oset), bilo da je prijatan ili neprijatan. Dok šetate, svaki korak

mora biti ustanovljen. Učenik koji ovako bude vežbao danonoćno biće u mogućnosti da razvije snažnu koncentraciju i početni stadijum četvorostepenog Uvida (Znanja o dolaženju i odlaženju) i da napreduje prema višim stepenima meditacije Uvida (Vipasana-Bhavana).

Napredni stadijum

Kada se, kao što je gore spomenuto, nakon marljivog vežbanja koncentracija poveća, meditator će opaziti pojavu nekog objekta i znanje o njemu: npr. ustanoviće dizanje abdomena i svesnost o njemu, spuštanje abdomena i svesnost o tome, sedenje i svesnost o tome, itd. Kroz koncentraciju i pažnju on zna kako da raspoznaje svaki telesni i mentalni proces: »Dizanje je jedan proces, znanje o njemu je drugi. Spuštanje abdomena je jedan proces, saznanje o njemu je drugi.« On vidi da svaki akt saznanja ima prirodu »prianjanja« uz objekat. To se pripisuje karakterističnoj funkciji uma, koja se sastoji u prianjanju, ili bolje reći, sklonosti ka nekom objektu. Trebalo bi znati da što je jasnije materijalni objekat ustanovljen, jasniji postaje mentalni proces saznanja o njemu. Ova je činjenica podrobnije objašnjena u Višudhi-Magi: »Kako materijalnost postaje sasvim definisana, shvatljiva i uočljiva, tako i nematerijalna stanja, koja imaju materijalnost kao svoj objekt ostaju jasna i uočljiva takođe.«

Kada meditator dođe do toga da uoči razliku između telesnog i mentalnog procesa, ukoliko je neupućen u budističku doktrinu, on će ovako razmišljati: »Postoji dizanje i saznanje o tome. Spuštanje i saznanje o tome: nema ničega osim toga. Reči *čovek* ili *žena* se odnose na isti proces. Ne postoji tako nešto kao *ličnost* ili [redacted].« Ukoliko je, pak, reč o upućenome, njegovo će razmišljanje poći od direktnog znanja: »Tačno je da postoje samo telo

i um. Osim njih ne postoje takvi entiteti kao *čovek* ili *žena«*

Jednom rečju, meditator vidi direktnim iskustvom da ne postoji tako nešto kao *ličnost* ili ~~[illegible]~~ Kada dođe do takvih razmišljanja, i njih treba ustanoviti kao *razmišljanje*, i nastaviti pažnjom na dizanje i spuštanje abdomena, itd.

Sa većim napretkom u meditaciji, svesno stanje neke namere je evidentno pre nego što dođe do pojave telesnih pokreta. Naime, pre nego što bude obavio neku telesnu radnju, on će najpre ustanoviti nameru za izvršenjem dotične radnje. Mada meditator na početku svog vežbanja takođe biva svestan namere da savije ruku, još uvek ne može jasno utvrditi to stanje svesnosti. Sada na naprednijem stadijumu, on uviđa svesnost koja se sastoji u nameri da savije ruku. Tako on uviđa stanje svesti namere da napravi telesni pokret brži od sposobnosti uma da ga uhvati. Sada, na naprednijem stadijumu, um se javlja kao prethodnik. Meditator spremno ustanovljava nameru savijanja, pružanja, sedenja, stajanja, hodanja, itd. On takođe jasno uviđa sadašnje savijanje, pružanje itd. Tako saznaje da je um, budući da poseduje saznanje o telesnom procesu, brži od materijalnog procesa. On direktno saznaje da se telesni proces dešava tek nakon prethodnog htenja, tj. namere. Zatim ustanovljava dolazak raznih mentalnih slika kao što su Buda, Arahat, kao i bilo koja vrsta osećaja koji dolazi iz tela, kao što su svrab, bol. Tek što jedan takav oset nestane, a odmah za njim pojavi se drugi. Ali, on ih sve sa upornošću ustanovljava. Dok ustanovljava svaki objekt koji se pojavljuje, svestan je da mentalni procesi saznanja zavise od objekata.

Dalje on uviđa da su sve namere i osećanja rezultat pređašnjih iskustva tj. predašnje karme, kao što su i svi materijalni i mentalni procesi rezultat pređašnjě karme.

Takva razmišljanja nadolaze meditatoru dok ustanovljava neki objekat. Meditator ih mora ustanoviti kao *razmišljanje, razmišljanje,* i nastaviti sa ustanovljavanjem objekata kao i obično.

Nakon što je shvatio da su materijalni i mentalni procesi koje je ustanovio uslovljeni pređašnjim procesima iste vrste, meditator shvata da su telo i um u prošloj egzistenciji bili uslovljeni prethodnim, i da će u sledećim egzistencijama telo i um postojati iz istih razloga, i da van ovih procesa ne postoji ~~separirao~~ *biće* ili *ličnost.*

Takva razmišljanja moraju takođe biti ustanovljena. Takvih ramišljanja će biti dosta u slučaju osoba sa jakim intelektualnim sklonostima, a manje kod onih koji takve sklonosti ne poseduju. Kada se pojave, treba ih ustanoviti energično. Njihovo ustanovljavanje će ih smanjiti na minimum, dozvoljavajući Uvidu da napreduje bez takvih razmišljanja.

Opet, meditator može videti slike svih vrsta tj. mentalne vizije kao da ih vidi realno. Npr, može videti Budu, kako dolazi u predivnom sjaju, može da doživi susret sa voljenim osobama, zatim se mogu pojaviti vizije stravične prirode kao što su skeleti, ljudske lobanje, rušenje zgrada, itd. To nisu ništa drugo do obične tvorevine imaginacije uma, pojačane intezivnom koncentracijom. Oni su po svojoj prirodi istovrsni 'sa snovima. Stoga nema razloga za brigu ili strah. Treba ih ustanoviti. U početku trebaće više ustanovljavanja, obično od pet do deset puta. Vremenom će takvi objekti početi da blede, dok sasvim ne nestanu. No, ako meditator uživa u njima, ili ako ih se boji, oklevaće da ih ustanovljava, i oni neće nestati. Postoji još gori oblik takvog slučaja, a to je kada meditator namerno pobudi takve misli. Ako se takve misli pojave, treba ih ustanoviti i ~~oterati~~.

Postoje neke osobe, koje kontemplirajući ne nailaze na takve strane objekte, te postaju lenje. To treba ustanoviti kao *lenjost, lenjost*. Na ovom stupnju on jasno vidi početnu, srednju i završnu fazu svakog od telesnih i mentalnih procesa. Tako on opaža da se svaki objekat pojavljuje iznenada i nestaje odmah. Njegov opažaj je tako jasan, da on ovako razmišlja: »Sve ima svoj kraj, sve odlazi. Ništa nije stalno. Doista, sve je nestalno.« Njegova razmišljanja su slična onima u Komentaru palijskog kanona: »Sve je nestalno, sve je prolazno...« On dalje razmišlja: »Mi zbog Neznanja uživamo u životu. Ali, u stvari, nema ničega u čemu bi se uživalo. Postoji stalno dolaženje i odlaženje. To je zaista užasno. U bilo kom trenutku možemo umreti. Ova vaskolika prolaznost je zaista užasna!« I ovo je gotovo istovetno sa stavovima u Komentaru: »Što je nestalno, to je bolno: bolno zbog postojećeg procesa dizanja i spuštanja.« Opet iskusivši jak bol, on razmišlja ovako: »Sve je bol, sve je patnja!« Ova razmišljanja se slažu s onima u Komentaru: »On gleda na bol kao na ubojnu strelu.« On dalje razmišlja: »Ovde je prisutna masa patnje, patnja je zaista neizbežna. Pojavljivanje i nestajanje je rđavo. Ne može se zaustaviti taj proces, to je van čovekove moći. Ono nastavlja svoj prirodni pravac.« I ovo se slaže sa Komentarom: »Ono što je bolno nije sopstvo, jer nema jezgra...« Meditator mora ustanoviti sva ova razmišljanja i nastaviti sa kontemplacijom.

S obzirom na ovakvo iskustvo, meditator će sve objekte ustanoviti kao nestalne, pune patnje i bez sopstva kao nekog njihovog trajnog nosioca. To će važiti i za one koje još nije ustanovio. Takvo shvatanje nije dovoljno jasno onome koji nije sklon intelektualiziranju, ne obraća pažnju na razmišljanja, već ide samo na ustanovljavanje objekata koji se pojavljuju. Međutim, u slučaju onih koji

takve sklonosti poseduju, razmišljanja se mogu pojaviti tokom svakog akta ustanovljavanja. Takva razmišljanja su prepreka progresu u kontemplaciji. To znači da se ne treba prepuštati intelektualiziranju. Nakon što je ovo shvatio, meditator više ne razmišlja već nastoji da ustanovi sve procese koji se pojavljuju. Tada, u momentu kad su pet spiritualnih moći (vera, energija, pažnja, koncentracija i znanje) izbalansirani, ubrzani su mentalni procesi ustanovljavanja, kao i telesni i mentalni procesi koje treba ustanoviti. U momentu udisanja, dizanje abdomena se ubrzava, kao i spuštanje. Ubrzavanje je takođe evidentno i u procesu savijanja i pružanja udova. U nekoliko slučajeva se javljaju osećaji oštrog bola i svraba, brzo i momentalno. Sve u svemu, ova osećanja su teško podnošljiva. Ovde takođe treba primeniti ustanovljavanje, ali sa usredsređivanjem. Ako želi da ih imenuje, kolektivna oznaka za sve njih će biti sasvim dovoljna. Važna stvar je ustanoviti ih jasno. Na ovom stadijumu, uobičajena kontemplacija fokusirana na nekoliko odabranih objekata, treba se odstraniti a ustanovljavanje posvetiti svakom objektu koji dolazi od strane šest čula. Samo onda ako nije zainteresovan za ovakvu vrstu kontemplacije može nastaviti sa uobičajenim načinom.

Telesni i mentalni procesi su puno puta brži nego treptanje oka ili bljesak munje. Ipak, ako meditator nastavi sa jednostavnim ustanovljavanjem ovih procesa, on ih jasno može uočiti kad god se pojave. Pažnja uma postaje vrlo jaka. Kao rezultat toga, izgledaće kao da pažnji ne može izmaći nijedan objekat. Stoga meditator veruje: »Telesni i mentalni procesi su zaista brzi kao mašina. Ali, svi mogu biti uočeni i ustanovljeni.« On tako veruje, jer je direktnim iskustvom spoznao ono što ranije nije znao.

Kao rezultat Uvida, na određenom stupnju, pojaviće se briljantna svetlost. Meditatoru nadolaze i stanja kao što su ushićenje, naježena koža, drhtanje u udovima, vrtoglavica u glavi, ljuljanje tela. Što je najvažnije, on dobija osećanje dubokog duševnog mira, bilo da sedi, hoda ili leži. Slobodan je od svih zlih osećanja i gneva. Um postaje duboko usredsređen. Zbog toga mu nadolaze ovakve misli: »Zaista, Buda je sveznajući, procesi tela i uma su nestalni, prepuni patnje i bez ega.« On želi da druge savetuje da praktikuju meditaciju. Slobodan je od lenjosti i tuposti, njegova energija nije ni labava, ni ukočena. Njegova sreća prevazilazi sve ranije sreće. Dobiva želju da drugima saopšti svoja iskustva.

Međutim, meditator nipošto ne sme da razmišlja o ovim iskustvima. Naime, sva ona predstavljaju smetnju Uvidu. Kako se neko pojavi, treba ga ustanoviti: »Briljantna svetlost, vera, ushićenje, mir, sreća, itd.« Isti proces ustanovljavanja treba primeniti i za sve ostale procese. Kad se briljantna svetlost pojavi, na početku se može desiti da meditator zanemari ustanovljavanje i uživa u njoj. Čak i ako meditator primeni pažljivo ustanovljavanje svetlosti, ono će biti pomešano sa osećanjem sreće i zadovoljstva. Međutim, kasnije će se naviknuti na takve fenomene i nastaviće da ih ustanovljava dok ne nestanu. Nekad je svetlost tako briljantna da će shvatiti da je zaista teško boriti se protiv nje. Tada bi trebalo da prestane da obraća pažnju na nju, i da se baci na ustanovljavanje telesnih procesa. Dok je koncentracija intezivna, ne samo briljantna svetlost, već i druge misli se mogu pojaviti i trajati sve dok meditator bude prianjao uz njih. U slučaju da se to dogodi, treba ih brzo ustanoviti. U nekim slučajevima, čak i ako ne bude bilo takvih misli, mogu se pojaviti nejasni objekti koji se brzo i sukcesivno smenjuju, kao vagoni voza. Meditator takve

vizuelne objekte treba da ustanovi, i oni će nestati. Kada meditatorov Uvid postane slabiji, objekti mogu postati distinktivniji. U tom slučaju moraju biti ustanovljavani sve dok ceo voz objekata ne nestane.

Meditator mora shvatiti činjenicu da je prianjanje tj. uživanje u takvim fenomenima kao što su briljantna svetlost, itd., štetno i pogrešno. Pravi postupak, koji je u skladu sa putem Uvida, jeste ustanoviti sve objekte pažljivo i sa ravnodušnošću, dok ne iščeznu. Dok meditator nastoji da ustanovljava mentalne i telesne procese, njegov Uvid će jasno napredovati. Lakše će moći da razume dolazak i nestanak procesa, i telesnih i mentalnih. Na taj način, on u svakom od njih prepoznaje njihove tri karakteristike: nestalnost, patnju i odsustvo ega. Nakon što je ovako kontemplirao izvesno vreme, može pomisliti: »Ovo je možda najbolje što se može postići u procesu meditacije. Viših stanja nema«, te postaje zadovoljan, pa počinje da pauzira. Međutim, ne sme se opuštati, već i dalje mora da ustanovljava telesne i mentalne procese koji nadolaze.

Napretkom u vežbanju, meditator saznaje da postoje tri faze u procesu ustanovljavanja: ustanovljavanje objekata, njetovo iščezavanje i iščezavanje svesti koja to ustanovljava.

Na onom stupnju kad je meditator u stanju da jasno ustanovi nadolazeće parove, partikularni oblici kao što su telo, glava, ruka, noga mu nisu više jasno evidentni, te se pojavljuje ideja da sve nestaje i iščezava. Na ovom stadijumu može pomisliti da ovaj tip kontemplacije i nije na traženoj visini. Ali, u stvari, nije tako. Problem je u tome što um ima prirodnu karakteristiku da uživa u obličju i formama. Zbog njihovog odsustva um traži zadovoljenje. Sve je to manifestacija progresa u Uvidu. Kao rezultat toga, prvo će doći do ustanovljavanja nestanka obličja, za razliku od prethodnih stadijuma, gde je prvo

dolazilo do ustanovljavanja njih samih. Samo ako opet dođe do razmišljanja, doći će i do pojave obličja. Tako će direktno iskusiti istinitost jedne mudre izreke koja glasi: »Kada su imena ili oznake prisutne, realnost leži sakrivena, a kada realnost izbije na površinu, imena i oznake nestaju.«

Ukoliko meditator proširi svesnost na celo telo, čak i ako nije ustanovljavao objekte sa punom snagom, jasno vidi da ono što čuje iščezava, a ono što vidi se rastvara u paramparčad. Ovo je viđenje stvari kakve jesu. Neki meditatori ne vide jasno šta se dešava, jer je iščezavanje tako brzo, da oni osećaju da im vid slabi, ili pak da im se vrti u glavi. To nije tako. Njima jednostavno nedostaje snage da ustanove šta se dešava, tako da ne vide obličja i forme. Tada bi trebalo da se opuste i prepuste se kontemplaciji.

Dok je zauzet ustanovljavanjem nadolazećih objekata, on razmišlja: »Sve traje tek koliko i treptaj oka ili bljesak munje. Kao što nestaje i iščezava u prošlosti, tako nestaje i iščezava i u budućnosti.« On mora ustanoviti ova razmišljanja.

Moguće da meditatora tokom kontemplacije spopadne jako osećanje straha. On razmišlja: »Čovek uživa u životu, ne znajući pravu istinu: U svakom momentu se može umreti. I samo rođenje je prepuno bola i straha. Biti ponovo rođen je takođe stanje prepuno straha, jer opet dolazi do dolaženja i odlaženja. Strah je zaista biti star, iskusiti tugu, jadikovku, bol, žalost i očajanje.« Ovakva razmišljanja se moraju ustanoviti i odbaciti.

Tada meditator uviđa da nema na šta da se osloni i postaje slab kako u telu, tako i umu. Obuzima ga utučenost. Više nije svetao i produhovljen. Ali, ne treba da očajava. Ovo stanje je, u stvari, znak napretka. To nije ništa drugo do nesreća zbog saznanja o sveopštosti straha.

On mora ustanoviti ovakva razmišljanja i, ako bude vredno ustanovljavao nadolazeće objekte, ovakva nesrećna osećanja će nestati. Međutim, ako ne kontemplira izvesno vreme tuga će ostati a strah će se pojačati. Ova vrsta straha nije povezana sa Uvidom i mora se eliminisati konstantnom meditacijom.

Opet, tokom ustanovljavanja objekata, mogu se pojaviti i ovakve misli: »Svi ovi telesni i mentalni procesi predstavljaju veliko zlo. Uopšte nije dobro što sam se rodio. U stvari, biće bolje da se više i ne rodim. Razočaravajuće je videti sve te forme i oblike kad su, u stvari, svi oni ništavni, i što je najvažnije nisu uopšte realni. Ništavno je tražiti sreću.« Ovakva razmišljanja se moraju ustanoviti.

Tada će verovatno osetiti da su telo i um kao objekti, kao i svest koja ih ustanovljava, veoma grubi, odvratni i bez vrednosti. Čak može osetiti kako mu telo trune i raspada . . Na ovom stadijumu, dok meditator ustanovljava sve elesne i mentalne procese, obuzeće ga jak osećaj gađenja prema svemu što dolazi iz tela i uma. Mada takva osećanja odvratnosti nestaju nakon nekoliko ustanovljavanja, on više nije obuzet osećajem blaženstva i prijatne ekstaze kao ranije. Njegova kontemplacija je sada pomešana sa snažnim gađenjem, i postaje lenj za vežbanje, mada zna da bi ipak morao da vežba. Jedino što mu preostaje, jeste da nastavi sa kontemplacijom. Tako on vidi ljudsko telo u permanentnom procesu raspadanja, te mu se ne sviđa perspektiva da se ponovo rodi, bilo kao čovek, žena, kralj, ili multimilioner. Potpuno isti stav ima i prema mogućnosti da se rodi u nebeskim svetovima.

Kada postane svestan odvratnosti svake formacije koju je ustanovio, u njemu se javlja želja da pobegne od njih, da ih napusti. Gledanje, slušanje, razmišljanje,

sve mu je to odvratno, on želi da pobegne od svega toga. Trebalo bi da ustanovi takvu želju. Mogu se pojaviti i sledeća razmišljanja: »Kad god ustanovim neku formaciju, srećem se sa istim ponavljanjima. Zato je bolje da prestanem sa ustanovljavanjima.« Ovakva razmišljanja treba ustanoviti.

Neki meditatori, dok tako razmišljaju, zaista i prestanu sa ustanovljavanjem. Međutim, time nisu ništa uradili. Naime, i dalje dolazi do pojavljivanja formacija. Zato su njihova razmišljanja sada usmerena u drugačijem pravcu: »Mada prestajem da ustanovljavam telesne i mentalne formacije, one se i dalje pojavljuju. One dolaze kao i svesnost o njima. Oslobođenje od njih se ne može postići napuštanjem ustanovljavanja. Ustanovljavajući ih kao i obično, — tri karakteristike celokupnog života: nestalnost, patnja, i nepostojanje ličnosti, — biće u potpunosti evidentne, i ne posvećujući nikakvu pažnju formacijama postići će se duševni mir. Ostvariće nestanak svih formacija, Nibbanu. Mir i blaženstvo će doći. Tako razmišljajući sa radošću, on nastavlja sa ustanovljava formacije. U slučaju onih meditatora, koji nisu sposobni da razmišljaju na ovakav način, oni će nastaviti meditaciju zadovoljni i ohrabreni objašnjenjima svojih učitelja.

Nakon nastavljene meditacije, doći će do trenutaka kad će se pojaviti mnoge bolne misli. Nema razloga za očajanje. To su samo manifestacije postojeće mase patnje. (SAMSKARAH) Mada meditator sve to pravilno ustanovljava, čini mu se da ipak ne radi dobro, tj. da svest koja ustanovljava i objekti koje treba ustanoviti nisu dovoljno povezani. To je zbog toga što je isuviše nestrpljiv da bi mogao da jasno shvati tri karakteristike. Nezadovoljan svojim položajem, on misli da će mu, ako sedi, biti bolje da stoji, a ako stoji, da će mu biti bolje ako sedi. Nakon toga želi da promeni položaj udova. Mada stalno menja položaje, ne

može dugo ostati u bilo kojem od njih. Postaje umoran. Ali, ne treba da očajava. Sve se to događa zato što nije u potpunosti shvatio prirodu tri karakteritike, i zato što još nije stekao Znanje o staloženosti formacija. On radi dobro, ali se ipak drugačije oseća. Trebalo bi da ipak navikne na jednu poziciju, i uskoro će se osećati udobno. Nastavljajući da energično ustanovljava formacije, njegov um će postepeno postati sređen i svetao. Na kraju će njegovi osećaji umora potpuno nestati.

Kada znanje o formacijama postane zrelije, um će postati vrlo jasan, a ustanovljavanje će teći glatko i s lakoćom. Tri karakteristike će mu biti evidentne i bez razmišljanja. Pažnja se usmerava prema svakom delu tela odakle se pojavi oset, ali osećaj dodira je gladak kao vata. Ponekad je mnogo takvih objekata po telu, pa se oni moraju ustanoviti brzo. Tada će meditator iskusiti osećanje sreće kao da ga neko prska vodom. Takva osećanja sreće kao i briljantna svetlost, koja će se verovatno pojaviti kao prateća pojava, moraju biti ustanovljeni. Ako ne iščeznu, on ne treba da obraća pažnju na njih, već da i dalje nastavi sa ustanovljavanjem.

Na ovom stadijumu on je zadovoljan tim Znanjem, koje je slobodno od osećanja Jastva, tj. Ega. On takođe nalazi zadovoljstvo u ustanovljavanju objekata koji nadolaze. On nije umoran od njihovog ustanovljavanja. Slobodan je od svih bolnih osećanja. Bilo koju poziciju da zauzme, u stanju je da dugo ostane u njoj. Bilo da sedi ili leži,u stanju je da kontemplira dva-tri sata bez osećaja nelagodnosti ili bolova. Čak i posle toga će se osećati ugodno.

Nailazi mu i zadovoljstvo, zato što je siguran da uspešno napreduje. Njegov um je usmeren prema napretku u kontemplaciji. Trebalo bi da ovakva osećanja ustanovi. U stvari, treba ustanoviti sve što god se pojavi u umu,

bilo koje osećanje ili misao. Oni koji misle da je cilj vrlo blizu, kontempliraju sa velikom energijom. Čak i tada, kad ustanovljavanje ide dobro, meditator i dalje mora biti budan i pažljiv, što znači da niti sme biti previše napet, niti toliko opušten, da mu mentalni i telesni procesi promiču a da ih on ne ustanovi. Ako tako bude radio, steći će Uvid u nestanak formacija, te ostvariti Nibbanu. Postoje slučajevi da pojedini meditatori naizmenično doživljavaju uspone i padove u vežbanju meditacije. Ne bi trebalo da očajavaju, već da samo nastave sa ustanovljavanjem svega što nadolazi od strane šest čula. Kada je ustanovljavanje glatko i jasno, takvih padova neće biti.

Ako meditator počne bilo sa dizanjem ili spuštanjem abdomena ili sa nekim drugim telesnim ili mentalnim objektom, pre ili kasnije će postići napredak, ako bude radio pravilno. Gledaće sa lakoćom na sve te formacije koje dolaze i odlaze. Na ovaj način njegov um je u potpunosti slobodan od zagađenosti. Ma kako prijatan bio neki objekat koji izaziva uživanje, on neće više žudeti za njim. S druge strane, ma kako bio odvratan neki drugi objekat, on neće osećati odvratnost prema njemu. On jednostavno ustanovljava sve to kao *viđenje, slušanje*. To ustanovljavanje je propraćeno sa šest staloženosti koje su podrobno opisane u Pali kanonu. Više nije svestan vremena koje provodi u meditaciji. Niti razmišlja na bilo koji način. Ali, ako nije razvio dovoljan Uvid kako bi dostigao Znanje o Putu i njegovom Ostvarenju, koncentracija će oslabiti, i nadomestiće je razmišljanje. Drugim rečima, ako napravi velik napor, može očekivati uspeh. Biće toliko ushićen zbog rezultata, da će pre ili kasnije iskusiti pad. Opet će doći do napretka, ali ako dovoljna snaga Uvida još nije ostvarena, koncentracija pada, i opet dolazi do stagnacije. Tako neki meditatori mogu doživ-

ljavati uspone i padove po nekoliko puta. Stoga nije dobro za one početnike da budu odmah, još pre početka vežbanja, upoznati sa stadijumima koji ih očekuju. Međutim, kako je ova knjiga prvenstveno namenjena onim koji nisu u mogućnosti da vežbaju pod nadzorom iskusnog učitelja, ovi stadijumi su ovde naznačeni.

Uprkos svim ovim usponima i padovima tokom vežbanja, meditator ne sme dozvoliti da ga nadvladaju očaj i razočarenje. On je sada, kao što je i bio, na pragu ostvarenja Svetaštva (Maga i Phala). Onog trenutka kada bude razvio pet spiritualnih moći (Vera, Energija, Pažnja, Koncentracija i Mudrost) na dovoljnom nivou, ostvariće Nibbanu.

Kako je Nibbana ostvarena

Usponi i padovi tokom vežbanja Uvida mogu se uporediti sa pticom oslobođenom sa nekog broda koji plovi. U davna vremena, kapetan nekog takvog broda je, ako bi ustanovio da je teško predvideti da li brod ide prema kopnu, puštao pticu sa broda, namenjenu upravo za tu svrhu.

Ptica bi poletela u sva četiri pravca da traži obalu. Toliko dugo će i meditator doživljati padove, slično gore pomenutoj ptici, dok mu snaga Uvida dovoljno ne sazri. Kada ptica vidi kopno, ona leti u tom pravcu bez vraćanja na brod. Isto tako, kada znanje o Uvidu postane dovoljno zrelo i jako, razumeće se svaka formacija kao nestalna, patnja kao njena osnova i odsustvo sopstva. Taj akt ustanovljavanja bilo koje od te tri karakteristike, koji poseduje visok stepen lucidnosti i snage u svom savršenstvu, postaje brži i manifestuje se tri ili četiri puta uzastopce. Odmah nakon što je poslednja svest ustanovljavanja do-

stigla Maga-Phalu (Put i Ostvarenje), dolazi Nibbana, prestanak svih formacijja.

Aktovi ustanovljavanja su sad lucidniji nego pre ostvarenja Nibbane. Zato oni koji su ostvarili Nibbanu kažu: »Ustanovljeni objekti i svest koja ih ustanovljava nestali su. Ili, objekti i aktovi ustanovljavanja su sasečeni kao što se nožem seče puzavica. Ili, objekti i aktovi ustanovljavanja su spali, kao da se neko konačno oslobodio teškog tereta. Ili, objekti i aktovi ustanovljavanja su ugašeni kao što se gasi sveća. Ili, objekti i aktovi ustanovljavanja su nestali kao da je tama iznenada zamenjena svetlošću. Ili, jednostavno rečeno, iščezli su zajedno.«

Međutim, trajanje ostvarenja nestanka formacija nije dugo. Njegovo trajanje je kao trajanje jednog ustanovljavanja. Zatim meditator rezimira ono što se dogodilo. On zna da je nestanak ustanovljenih materijalnih procesa, ostvarivanje mira Maga-Phala-Nibbane. Oni koji su dobro informisani znaju da je nestanak formacija Nibbana, a ostvarivanje nestanka i duševnog mira Maga-Phala. Odmah će pomisliti: »Ja sam sad ostvario Nibbanu i dostigao Sotapati Maga-Phalu.« Takvo jasno znanje je evidentno onome koji je proučavao budističke spise ili je, pak, pohađao predavanja na tu temu.

Nekim meditatorima nadolaze ranija, već prevaziđena »zagađenja«, te zbog toga nastavljaju ustanovljavanje, ali sada dolazi do vraćanja na staro stanje, na znanje o dolaženju i odlaženju. Naime, ustanovljeni objekti i aktovi ustanovljavanja više ne idu zajedno. Neki meditatori osete izvestan bol za izvesno vreme. Sve u svemu, oni vide jasno dolazak i odlazak formacija. Na ovom stupnju, meditator oseća da je njegov um apsolutno slobodan od bilo kojih prepreka. U takvom raspoloženju, on ne može jasno ustanovljavati telesne i mentalne procese. On jednostavno oseća sreću i blaženstvo. Kad se ova

osećanja izgube, on je opet u stanju da ustanovljava telesne i mentalne procese. Posle nekog vremena dostiže stupanj na kome sve to radi glatko i jasno. Ukoliko je znanje Uvida dovoljno jako i jasno, može doći do ponavljanja Znanja o iščezavanju formacija. Ovim su opisani metod meditacije, napredni stadijumi Znanja o Uvidu i dostizanja Sotapati Magga-Phale.

Onaj koji je dostigao Maga-Phalu je svestan određenih promena u svom karakteru i mentalnim stavovima. On zna da je njegov život izmenjen. Njegova vera u Tri dragulja postaje vrlo jaka i čvrsta. Dostiže sreću i blaženstvo. Zbog ovakvih ekstatičkih iskustva, ne može da ustanovljava jasno objekte, mada se trudi da tako radi. Međutim, takva iskustva postepeno nestaju nakon nekoliko sati ili dana, i uskoro će biti u stanju da opet ustanovljava formacije. U nekim slučajevima, meditatori koji su dostigli Maga-Phalu osećaju kao da su se oslobodili velikog tereta i ne žele da nastave sa kontemplacijom.

Znanje o ostvarenju

Ukoliko meditator želi da opet dostigne Znanje o ostvarenju i realizuje Nibbanu, mora upraviti svu energiju ka tom cilju i ustanovljavati sve mentalne i telesne procese. Inače, normalno je da se tokom meditacije Uvida, *analitičko znanje o telu i umu* prvo pojavljuje svetovnjacima, dok se *znanje o dolaženju i odlaženju* pojavljuje prvo Plemenitima (ariya). Tako će meditator na ovom stadijumu odmah dostići stanje *znanja o dolaženju i odlaženju formacija*, te *znanje o nestanku formacija*. Kada ova znanja sazru u dovoljnoj meri, meditator će postići *znanje o ostvarenju* i Nibbanu. Ovo znanje traje samo momenat onome ko nije rešio problem vremenskog

trajanja, no nekad traje i duže. No, u slučaju onih koji su taj problem rešili, znanje o ostvarenju traje i po ceo dan i noć, katkad i duže, kao što je naglašeno u Komentarima. Znanje o ostvarenju dolazi do svog kraja samo kod onih meditatora koji su odlučili da ga vremenski ograniče. Tokom perioda trajanja znanja o ostvarenju, mogu se javiti razmišljanja, ali će ona nestati nakon nekoliko ustanovljavanja. U nekim slučajevima, znanje o ostvarenju traje nekoliko sati, bez ikakvih smetnji. Dok Znanje o ostvarenju traje, svest je apsolutno slobodna od svih formacija, što i jeste svojstvo Nibbane. Drugim rečima, Nibbana je dhamma potpuno ispražnjena od svih telesnih i mentalnih procesa, kao i od svih ovozemaljskih patnji. Tokom trajanja ovog znanja, meditator nije svestan nijednog telesnog ni mentalnog procesa, on je apsolutno slobodan od svih ovozemaljskih znanja, prianjanja i sklonosti. Oko njega se nalaze objekti viđenja, čujenja, ukusa i dodira, koje bi običan čovek percepirao, ali on nije svestan niti jednog od njih. Njegov fizički položaj u kome meditira je čvrst i stabilan. Međutim, kada znanje o ostvarenju prestane opet dolazi do poplave objekata koji poplavljuju um i telo, ali meditator i dalje treba da ustanovljava telesne i mentalne procese.

Ovde je potrebno upozorenje. Može se desiti da meditator donese odluku o ulasku u znanje o ostvarenju i njegovom trajanju. Ne bi smeo da donosi takve odluke ako je već počeo da ustanovljava telesne i mentalne procese. Pre nego što Uvid sazri, može iskusiti zevanje, drhtavicu i zimu, te izgubiti korak. Dok ustanovljava, može mu se javiti misao o cilju, što je takođe pogubno. On ne sme da misli ni na šta. Ako je koncentracija slaba, ulazak će biti spor i kratko će trajati. Ovim je opis ulaženja u znanje o ostvarenju završen.

Kada meditator postane zadovoljan znanjem o ostvarenju Prvog puta, trebalo bi da nastoji da dostigne više puteve. On mora imati jaku želju za to, određujući period namenjen ostvarenju istih na otprilike ovaj način: »Za vreme ovog perioda ne želim da iskusim opet znanje o ostvarenju. Neka ne bude ponavljanja ovog stanja. Neka dostignem Put koji dosada nisam dostigao. Neka dostignem taj cilj.« Naoružan ovako jakom željom on treba, kao i obično da ustanovljava telesne i mentalne procese. Ovo je neophodno, inače opet može ostvariti znanje o ostvarenju vezano za niže puteve. Na taj način, ukoliko pomisli da ne može ostvariti više puteve, obuzeće ga osećaj razočarenja. Međutim, ako odbaci želju za ponavljanjem, i ako je Uvid dovoljno zreo, može dostići viši put. Kada neko tako vežba sa namerom da to postigne, napredak u Uvidu će početi sa znanjem o dolaženju i odlaženju. Taj napredak u Uvidu nije isti kao kad bi se vratio na znanje o ostvarenju, već isti kao onaj u vežbanju kontemplacije na nižem putu. Na ranijem stupnju znanja o dolaženju i odlaženju mogu se pojaviti briljantna svetlost ili različiti oblici. Meditator može iskusiti bol. Pojavljuju se različita dolaženja i odlaženja telesnih i mentalnih procesa. Ako Uvid nije dovoljno zreo, ostaće dugo na nižim znanjima. Međutim, neće biti teškoća kao za vreme kontemplacije na nižem putu. Jasnija su iskustva straha, bede, odvratnosti, želje za oslobođenjem od bolesti ovozemaljskog života. Ako, pak, Uvid nije dovoljno zreo, doći će do vraćanja na znanje o staloženosti formacija. Ono može trajati danima, mesecima, i godinama. Ali, vežbanjem će uskoro dostići stadijum iščezavanja svih formacija, zajedno sa ostvarivanjem višeg puta. Kasnije se vraća na stadijum znanja o dolaženju i odlaženju.

Ovim je završen opis napretka u Uvidu koji vodi do dostizanja Skadagami Magge, *Puta onoga koji se samo još jednom rađa.*

Opet, ako meditator želi da dostigne Treći put, Anagami Maggu, mora izbaciti želju za vraćanjem na znanje o ostvarenju prethodnog puta. Ovako on treba da razmišlja: »Neka ostvarim samo onaj napredak u Uvidu koji se odnosi na viši put. Neka ostvarim viši put i ostvarenje koje mu pripada!« Nakon toga mora ustanovljavati telesne i mentalne procese kao i obično. Počeće sa znanjem o dolaženju i odlaženju, ali će uskoro doseći viša znanja, jedno nakon drugog, sve do znanja o staloženosti formacija. Ako Uvid nije dovoljno zreo, meditator će ostati na tom stupnju. Ako, pak, sazri, doći će do nestanka svih formacija i znanja o ostvarenju Trećeg puta. Ovim je završen opis dostizanja Trećeg puta, koji predstavlja Put Anagamija, *Onoga koji se više ne rađa.*

Onaj meditator koji želi da dođe do četvrtog i, ujedno, i krajnjeg Puta, Puta Svetaštva (Arahatta Magga i Phala), mora napustiti želju za ponovnim ostvarenjem znanja o ostvarenju koje pripada Trećem putu. Nakon toga treba, kao i obično, da ustanovljava telesne i mentalne procese. Ovo je jedini put za to, kao što je rečeno u Satipatthana Sutti. Počinjući sa znanjem o dolaženju i odlaženju, uskoro će se dostići i znanje o staloženosti formacija. Kada to zaista sazri, onda će meditator postići iščezavanje svih formacija, kao i Arahatta Maggu.

Ranije je rečeno da će se sav napredak u Uvidu završiti realizacijom znanja o Putu i Ostvarenju. To, međutim, važi samo za one koji su se usavršili u ispunjavanju moralnih pravila (Paramita). Oni koji nisu dostigli ovaj stepen moralnog pročišćenja, doći će samo do znanja o staloženosti formacija. Ovde treba reći da sama vrlina nikako nije dovoljna već treba razviti i koncentraciju

(Samadhi). Čak ni razvitak Paramita nije moguć bez napora. Ako bude naporno vežbao, dostići će svoj cilj. U najgorem slučaju, posejao je dobro seme za izbavljenje u sledećem životu.

Specijalna primedba

Tehnika meditacije opisana u ovoj knjizi je namenjena ljudima razvijene inteligencije. Ako takve osobe budu vežbale sa verom, jakom željom, i upornošću, sigurno će doći do progresa. Treba naglasiti da ovako kratak priručnik nije mogao obuhvatiti sve moguće nivoe, stranputice i varijacije iskustva tokom vežbanja meditacije. Štaviše, iskustva koja su ovde opisana se ne događaju svim meditatorima. Sve zavisi od individualnih kapaciteta i Paramita. Najgore prolaze oni meditatori koji vežbaju bez pomoći učitelja. Oni su nalik na putnika koji korača putem kojim nikada ranije nije išao. Zato je za njih vrlo teško da dostignu Puteve, Ostvarenja i Nibbanu (Magga-Phala-Nibbana). Oni bi stoga trebalo da na svaki način nastoje da pronađu kvalifikovanog učitelja koji bi ih vodio počev od najnižih stupnjeva, pa sve do ostvarenja najviših puteva. Ukoliko su im, pak, razmišljanja zatrovana ponosom, kao na primer: »Ja sam natprosečan čovek. Zašto bih ja učio od bilo koga?« savetuje mu se da odbaci taj svoj ponos, kao što je to učinio Potthila Mahathera.

Tokom procesa vežbanja meditacije, imajući na umu sledeću Budinu misao, meditator treba da učini maksimalan napor kako bi ispunio svoj cilj:

»Niti će lenjivac, niti čovek male snage, ikada dostići Nibbanu, koja je sloboda od svih patnji, kao što će ovaj mladi bhikhu, isposnik bez premca, koji uništava poslednja iskušenja zloduha Mare.« *(Nidana Vagga Samyuta, 466)*

NAPREDAK UVIDA — KROZ STEPENE PROČIŠĆENJA

Poštovanje Njemu, Velikom Sveznajućem Svecu koji je rasprostro zrake svog dobrog zakona! Ovi zraci njegovog Dobrog Zakona — njegova istinita poruka neka dugo zrače u celom svetu.

Rasprava objašnjava napredak u Uvidu, zajedno sa određenim stadijumom pročišćenja. Ona je ukratko napisana zbog meditatora koji su ostvarili različite rezultate u svojoj praksi tako da mogu lakše razumeti svoja iskustva. Misli se na one, koji praktikuju praćenje telesnih procesa, kao što su dizanje i spuštanje abdomena te taktilne telesne procese koji se baziraju na primarnim elementima materije evidentnim tokom senzacije dodira. Misli se na one, koji su ostvarili izvestan napredak, ostvarili Damu, prevazišli sumnju i dostigli nezavisnost od drugih pod majstorovom kontrolom.

Pročišćenje ponašanja

Pročišćenje ponašanja znači ovde, u slučaju ženskih i muških posvećenika (upasika i upasaka) prihvatanje Pravila, i odgovarajuće ponašanje uz to. U slučaju Bhikhua, Pročišćenje ponašanja je obavezno za monahe, po-

činjući sa obuzdavanjem shodno Pravilima discipline koja se zovu Patiloha. Obuzdavanje je od prevashodne važnosti, jer samo tako može doći do napretka u meditaciji.

Metod Uvida ukratko

Postoje dve vrste razvitka u meditaciji: Mir (Samatha) i Uvid (Vipasana). Osoba koja je razvila mir, i, nakon što je ostvarila povećanu ili običnu koncentraciju kasnije kontemplira pet grupa prianjanja, zove se Samatha-janika. Oko ovog metoda dostizanja Uvida, Papacasudani, komentarušići Damadijadu Sutu kaže: »Ovde, neka osoba prvo dostiže povećanu koncentraciju ili običnu koncentraciju. To je mir. Zatim posvećuje Uvid toj koncentraciji i mentalnim stanjima povezanim sa njima, gledajući ih kao nestalne, podložne patnji i bez ega.« U Višudi Magi je takođe rečeno: »Onaj čiji je oslonac mir treba prvo da izađe iz bilo koje materijalne ili nematerijalne Djane, osim baze koja se sastoji iz ni-percepcije-ni-ne-percepcije i tako bi trebalo da prepoznaje faktore Djane koji se sastoje od odgovarajućih misli i mentalnih stanja povezanih sa njima.

Onaj koji međutim nije ostvario povećanu koncentraciju, već je na početničkom nivou koji odgovara Uvidu o pet grupa prianjanja, zove se Suda-vipasajanika. Oko ovog metoda dostizanja Uvida je rečeno u istom komentaru Damadajada Sute: »Postoji osoba koja, čak i ako nije ostvarila malopređašnji pomenuti Mir, posvećuje se Uvidu o pet... gledajući ih kao...«

U Visudi-magi je takođe rečeno: »Onaj koji ima čisti uvid kao svoj oslonac... kontemplira četiri elementa.« U Susima-paribadjaka Suti Nidana Samjute Buda je rekao: »Prvo dolazi znanje koje obuhvata trenutačno

odigravanje stvari (dama-piti-nana) a zatim dolazi znanje o Nibani. Kada se pročišćenje ponašanja ostvari meditator, koji je sabrao čisti Uvid kao svoj oslonac, treba da kontemplira o telu-i-umu (nama-rupa). Na ovaj način on treba da kontemplira prema njihovim karakteristikama, o pet... i telesne i mentalne procese koji mu se javljaju tokom svakodnevnog života (od 6 čula). Uvid se mora, u stvari, razvijati ustanovljavanjem telesnih i mentalnih procesa koji bivaju evidentni. U početku, međutim, teško je slediti i ustanovljavati jasno sve telesne i mentalne procese koji se neprestano javljaju od 6 čula. Zato meditator, koji je početnik, prvo treba da shvati razliku. Dok seda, pojavljuje se telesni proces dodira, zbog poze i kroz dodir doticanja tela. Ovi procesi čulnosti bi trebali biti ustanovljavani kao *sedanje, doticanje*, itd. Kasnije, treba obratiti pažnju na pokrete dizanja i spuštanja abdomena. To treba ustanovljavati kao *dizanje, spuštanje*, itd.

Ovde, meditator, ustanovljavajući procese dizanja i spuštanja abdomena, posmatra telesne procese (rupa), bivajući svestan njihovih prirodnih karakteristika.

Kasnije, kada je posmatrao Um (nama) te posmatrao i telo i um (nama-rupa), biće mu jasne generalne karakteristike ovih procesa, njihova nestalnost, podložnost patnji, i nedostatak sopstva.

Ali, dok ustanovljava dizanje i spuštanje abdomena i druge procese, pojavljuju se misli, želje, osećanja, zadovoljstva, itd. Sve ovo mora biti ustanovljeno. Ali, nakon toga se treba vratiti na ustanovljavanje telesnih i mentalnih procesa kao bazične vežbe. Ovo je kratak prikaz metodičke prakse Uvida, koja nije data u detalje.

Tokom ranog dela metodičke prakse, ukoliko meditatorov um još nije potpuno pročišćen, pojaviće se misli usmerene ka objektu želje. Nekad će osećati pojavu ovih misli, a nekad neće. Njegova koncentracija uma je uvek slaba tako da ovakve ometajuće misli nastavljaju da uznemiruju njegov um dok kontemplira. Zato se ovakve misli i zovu ometajuće misli. Međutim, kada koncentracija uma ojača, misaoni proces ustanovljavanja postaje vrlo koncentrisan. Tada, po pravilu, njegov um neće lutati bilo kuda. Samo ponekad, i to u neznatnom stepenu se mogu javiti lutajuće misli, ali će nestati nakon ustanovljavanja. Zato se u takvom periodu njegov um naziva nepomućenim. Dok ovako vežba sa *nepomućenim umom,* um će sve lakše ustanovljavati objekte i akt ustanovljavanja će trajati bez prekida. Za to vreme, pojavljuje se *koncentracija uma koja traje momenat.* Ovo se zove *pročišćenje uma.*

Mada ta koncentracija ima samo kratko trajanje, njena snaga otpora prema uništenju odgovara onoj u uspešnoj koncetraciji. U komentaru Visudi mage, u objašnjenju poglavlja koje se odnosi na Pažnju na disanje kaže se: »Momentalna ujednačenost uma znači koncentraciju uma koja traje smo trenutak. Za taj tip koncetracije karakteristično je da, ako uspeh traje neuznemireno, sa odnosnim objektima, u jednom pravcu, i ako nije prekinuta, drži um nepokretnim, kao da je iščeznuo.«

Traje neometano sa odnosnim objektima znači neometani kontinuitet misli koje se ustanovljavaju. Nakon ustanovjavanja, na isti način, i sledeći, itd.

U jednom pravcu, znači da mada objekti, koji se ustanovljavaju jesu brojni i različiti, još uvek snaga koncentracije uma neometano usmerena ka ustanovljavanju,

ostaje na istom nivou. Ono što se ovde misli je sledeće: odmah nakon što je prvi objekt ustanovljen, isto tako nakon njega se drugi, treći i naredni objekti ustanovljavaju sa istom snagom koncentraicije.

Snaga momentalne koncetracije je ista kao snaga koncentracije kojom se dostiže puno mentalno iščeznuće. Međutim, ovakva sličnost momentalne koncentracije sa koncentracijom potpunog iščeznuća će postati jasna samo nakon kulminacije metodičke prakse Uvida.

Ali, nije li rečeno u Komentarima da termin pročišćenje uma važi samo za uspešnu koncentraciju i koncentraciju punog iščeznuća? Ovo je tačno: ali ovu izjavu treba shvatiti na taj način što je mentalna koncentracija uključena u uspešnu koncentraciju.

Pročišćenje pogleda
(Analitičko znanje o telu i umu)

Vežbajući *pročišćenje uma* i nastavljajući vežbanje ustanovljavanja meditator će doći do analitičkog znanja o telu i umu kao što sledi: »Dizanje (gornji pokret abdomena) je jedan proces, spuštanje (donji pokret) je drugi pokret...« Na taj način on će znati kako da razlikuje svaki telesni proces koji ustanovljava, Dalje: »Saznanje o pokretu dizanja je jedan proces, saznanje o njemu je drugi. Pokret spuštanja je jedan proces, saznanje o njemu je drugi«, itd. Dalje: »Dizanje je jedan proces, znanje o njemu je drugi«, itd. Na taj način će znati kako da razlikuje svaki telesni i mentalni proces. Svo to znanje, međutim, dolazi od jednostavnog ustanovljavanja, ne od razmišljanja. Jednostavno rečeno: to je znanje dobijeno direktnim iskustvom, stečenim običnim aktom ustanovljavanja, a ne znanje nastalo racionaliziranjem.

Kada ugleda vizuelni objekat okom, meditator zna kako da razlikuje svaki faktor pojedinačno: »Ovo oko je jedno, vizuelni objekat je drugo.« Isti postupak važi i u slučaju drugih čulnih funkcija.

Tako, u svakom aktu ustanovljavanja, meditator dolazi do analitičkog saznanja mentalnih procesa ustanovljavanja, direktnim iskustvom ovako: »Oni imaju prirodu stremljenja prema objektu, prianjanja uz objekat, prepoznavanja objekta.« U drugu ruku, on zna analitički materijalne procese, duž celog tela, kao što su dizanje i spuštanje abdomena, sedenje, itd., ovako: »Ovi nemaju prirodu stremljenja ili prianjanja ka objektu, ili ka prepoznavanju objekta.« Takvo znanje se naziva *saznanje materije (ili tela) njenom manifestacijom ne definisanosti.*

Takvo znanje se zove analitičko znanje tela i uma. Kada takvo znanje sazri, meditator to razume ovako: »U momentu udisaja postoji pokret dizanja abdomena i saznanja o tome, ali nema osećaja sopstva tokom toga. U momentu izdisaja postoji spuštanje abdomena i saznanje o tome, ali nema osećaja sopstva.« Razumeći ovo, on dalje uviđa: »Ovde je samo taj par: materijalni proces kao objekat i mentalni proces saznanja o tome. Tu su i konvencionalni termini kao *biće, osoba, duša, Ja,* ili *drum, čovek, žena,* itd. Ali van toga ne postoji odvojena osoba ili biće, Ja ili drugi čovek ili žena.«

Pročišćenje savladavanjem sumnje
(Znanje primećivanjem uslovljenosti)

Kada pročišćenje pogleda sazri, uslov neophodan da bi se telesni i mentalni procesi posmatrali postaće jasan. Prvo, svest koja je uslov svakog telesnog procesa će biti evidentna. Kako će npr., kada savijamo ruku ili nogu,

svest koja to namerava biti evidentna. Tako meditator prvo ustanovljava tu svest, a zatim i akt savijanja, itd. Zatim on razume direktnim iskustvom: »Kada postoji svest koja namerava da savija ud dolazi i telesni proces savijanja. Kada postoji svest koja namerava da ispruži ud, dolazi telesni proces ispružanja i na isti način on razume ostale primere, direktnim iskustvom.

Opet, on razume direktnim iskustvom uslov za mentalni proces, na sledeći način: »U slučaju svesti koja želi da pobegne sa staze prvo dolazi svest koja daje početnu pažnju prema odvojenom objektu. Ako ta svest nije ustanovljena (sa pažnjom) onda dolazi svest koja beži sa staze. Ali, ako je takva svest ustanovljena, takve zalutale misli neće doći. Isti je slučaj i sa drugim tipovima svesti, npr., ako smo ushićeni, ljutiti ili pohlepni. Kada su oko i vizuelni objekti prisutni, dolazi vizuelna svest: inače vizuelna svest neće biti prisutna. Isti je slučaj i sa ostalim čulima. Ako postoji ustanovljiv ili prepoznatljiv objekat, sledi svest o tome, razmišljanje: inače takva svest ne dolazi.

U to vreme, meditator će iskusiti mnoga različita bolna osećanja koja dolaze iz tela. Ali, dok se ovakva osećanja ustanovljuju (ali bez brige), druga će nadolaziti, itd. Meditator će i dalje ustanovljavati ova osećanja kako dolaze, ali će samo percepirati njihovu početnu fazu »dolaženja« a ne i odlaženja.

Isto tako se pojavljuju mnoge mentalne slike različitih oblika. Oblik pagode, kaluđera, čoveka, kuće, drveta, nebeskog dvorca i mnogih drugih slika različitih vrsta. Ovde, takođe, dok je meditator zaposlen ustanovljavanjem jedne, doći će druga. On će ih sve ustanovljavati ali će biti samo njihove početne faze, ali ne i finalne.

On sada razume: svest dolazi u saglasnosti sa svakim objektom koji postaje evidentan. Ako postoji objekat, dolazi svest. Ako nema objekta, nema svesti.

Između sekvenci ustanovljavanja, on takođe deduktivno razmišljajući zna: »Nije čudo što telo i um traju pored takvih uzroka kao što su neznanje, žudnja, kamma, itd. Takvo iskustvo se zove *znanje o uslovljenosti.«*

Kada takvo znanje sazri, meditator će percepirati samo telesne i umne procese koji se pojavljuju strogo u skladu sa uzrocima i doći će do zaključka: »Ovde je samo uslovljeni telesni-umni proces. Odvojeno od ovoga, ne postoji osoba koja izvršava savijanje udova, itd., ili koja iskušava osećanja bola, ~~itd.~~« i zadovoljstva, itd.

Ovo se zove *pročišćenje uvida prevazilaženjem sumnje.*

Znanje shvatanjem

Kada je prethodni stadijum dostigao zrelost, meditator će primetiti različite početne, srednje i finalne faze nekog objekta koji se ustanovljava. Tada u slučaju različitih objekata koji se ustanovljavaju, odmah nakon jednog dolazi drugi proces. Npr., samo što se završio pokret dizanja abdomena, dolazi pokret spuštanja. Isto je i u slučaju šetanja: samo što se podiglo stopalo ono se nakon toga spušta.

U slučaju bolnih osećanja samo nakon što je jedno osećanje ustanovljeno, pojavljuje se drugo. Nakon što i naredna ustanovljava, meditator će videti da se ona postepeno smanjuju, sve dok ne iščeznu. U slučaju različitih slika, postupak je isti: jedna nestane, ali za njim druga dolazi. One će neprestano nadolaziti ali će postepeno nestajati sve dok ne iščeznu. Meditator, međutim, neće percepirati ništa što bi bilo trajno ili slobodno od nestanka i destrukcije, PROMENE

Videvši to, meditator ih sve shvata kao nestalne... On je svestan bolnih osećanja koja nadolaze, i sve je to za njega konglomerat patnje. Dalje ih shvata kao bez ega, videvši ih kako dolaze i odlaze.

Ovo shvatanje ustanovljenog objekta, kao nestalnog, podložnog patnji i bez ega jednostavnim ustanovljavanjem, a bez razlikovanja i rezonovanja, se zove *znanje shvatanjem kroz direktno iskustvo.*

Uvidevši karakteristike nekoliko puta, direktnim iskustvom meditator će sve shvatiti, tj. sve mentalne i telesne procese prošlosti i sadašnjosti, kao i budućnosti, ovako: »Svi su oni nestalni, bolni i bez ega.« Ovo se zove *znanje zaključivanjem.*

Aludirajući na ovo znanje, rečeno je u Rati sambhuda Magi: »Bilo šta što je materijalno, bilo da pripada prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti unutrašnje ili spoljašnje, inferiorno ili superiorno, daleko ili blizu, je nestalno.«

Takođe u Komentaru Katavata sutte je rečeno: »Čak i ako se vidi nestalnost samo jedne formacije (uslovljenog fenomena), i ostale treba ovako shvatiti: Sve formacije su nestalne.«

Sve formacije su nestalne se odnosi na shvatanja dedukcijom, a ne na primanje objekta u istom momentu.

Znanje o dolaženju i odlaženju

(Deset smetnji uvidu)

Kada je meditator tokom vežbi Uvida u stanju da se posveti trenutnim telesnim i mentalnim procesima, bez gledanja na prošle ili buduće procese, pojaviće mu se briljantna svetlost. Nekome će se pojaviti kao svetlost lampe, nekime kao bljesak munje, ili kao zračenje meseca

ili sunca, itd. Nekome može trajati samo momenat, nekome duže.

Zatim će naići jaka pažnja prema Uvidu. Kao rezultat toga, jasno će ustanovljavati telesne i mentalne procese te će pomisliti: »Ne postoji telesni i mentalni proces koji bih propustio da ustanovim.«

Njegovo znanje se ovde zove *ustanovljavanje, koje je snažno, oštro i jako.* Lako će uočiti svaki proces kao da oštrim nožem seče bamusov prut.

Zatim opet veruje: »Ne postoji... proces koji ne mogu ustanoviti.« Jasno shvata tri karakteristike Uvida. Dolazi mu vera, jaka vera prema Uvidu. Njegov um je miran i bez smetnji. Prisutni su i mentalni procesi kao poverenje prema Budi, Dami, Sangi, mnogima koji upražnjavaju meditaciju, kao i želja da se savetuje upražnjavanje meditacije rođacima, prijateljima, itd.

Zatim nadolazi jak osećaj sreće u pet etapa, počinjući sa minornom srećom. Kada se dostigne pročišćenje uma, pojavljuje se ushićenje, uzrokujući tremu u udovima, te se pojavljuju sreća i radost. Oseća kako je celo telo podignuto i ostavljeno u vazduhu, ili kao da leži negde dole. Potom dolazi osećanje mira sa karakteristikom mira koji se ogleda i prilikom hoda, stajanja, sedenja, bez prisutnosti tenzije, ukrućenosti, i sl. Oseća da su mu sve želje ispunjene, usmerene samo prema korisnim aktivnostima.

Zatim takođe dolazi veoma uzvišeno osećanje sreće koja se prenosi na celo telo. Pod tim uticajem, on postaje srećan i veruje: »Sada sam pronašao sreću koju nikada dosada nisam osetio«, i želi da drugima prenese svoja iskustva. Oko tih osećanja, rečeno je:

Nadljudska je sreća kaluđera,
koji je, sa umom u miru,
pronašao odvojeno mesto,
sa uvidom u Damu.

Kada u potpunosti shvati,
dizanje i spuštanje pet Grupa
On postaje srećan i radostan,
besmrtan za onoga ko razume.

Damapada 373-374

Dolazi mu energija koja nije ni labava ni kruta, već jaka i radi nepristrasno. Ranije je njegova energija bila nekad labava, nekad ukočena, ali sada nije ni previše labava ni previše ukrućena, te je u stanju da ustanovljava objekte jasno i kontinuirano.

Takođe mu nadolazi ravnodušnost povezana sa Uvidom, koja je neutralna prema svim formacijama. Pod njenim uticajem on sa ravnodušnošću posmatra čak i tri karakteristike. Njegova aktivnost odvija se bez napora. Mir mu je svugde očigledan.

Briljantna svetlost se opet pojavljuje, međutim meditator to nije u stanju da označi kao smetnju, već smatra da je postigao vrhunac meditacije. On misli: »Tek sam sada našao pravu radost u meditaciji.«

S obzirom da oseća veliku sreću i ushićenje, združenu sa briljantnom svetlošću, uživajući u svakom ustanovljavanju on veruje: »Sigurno sam dostigao Uzvišeni put i Ostvarenje. Sada sam ispunio zadatak meditacije.« Ovo je zabuna koja se sastoji u nepoznavanju toga šta je put a šta nije, i predstavlja smetnju koja se uglavnom manifestuje na ovaj način. Ali, čak i ako mu se ne pojavi briljantna svetlost i druge smetnje, ostaje uživanje koje takođe predstavlja smetnju Uvidu. Zbog toga se znanje koje se sastoji u ustanovljavanju zove *znanje o dolaženju i odlaženju,* ukoliko je uznemiren ovim smetnjama. Iz istog razloga meditator nije u poziciji da potpuno vidi dolazak i odlazak telesnih i mentalnih procesa.

Pročišćenje znanjem i vizija šta je Put, a šta nije

Dok je zauzet ustanovljavanjem, meditator će, sam ili uz pomoć nekog drugog, doći do zaključka: »Briljantna svetlost i druge stvari koje sam iskusio, nisu Put. Uživanje u njima je prepreka Putu. Vežbanje kontinuiranog ustanovljavanja objekata — samo to je Put Uvida. Moram nastaviti sa ustanovljavanjem.« Ova odluka se zove *pročišćenje znanjem i vizija šta je Put a šta nije Put.*

Pročišćenje znanjem i vizija pravca vežbanja

Nakon ustanovljavanja ovih manifestacija, i nakon što ih je ostavio, on nastavlja sa aktom ustanovljavanja telesnih i mentalnih procesa, kako nadolaze od strane šest čula. Na taj način on sve ove smetnje, kao što su briljantna svetlost, sreća, ravnodušnost, savladava i posvećuje se ustanovljavanju. U svakom aktu ustanovljavanja on vidi: »Ustanovljen objekt je momentalno nestao.«

Na taj način on vidi direktnim iskustvom kako telesni i mentalni procesi dolaze i iščezavaju od momenta do momenta. Takvo znanje koje je rezultat kontinuiranog ustanovljavanja telesnih i mentalnih procesa, se naziva *finalno znanje kontemplacije dolaženja i odlaženja.* Ovo je početak *pročišćenja znanjem i vizijom pravca prakse* koje počinje od Uvida i pruža se prema znanju prilagođavanja.

Znanje o rastvaranju

Ustanovljavanjem telesnih i mentalnih procesa koji nadolaze, on ih vidi deo po deo, parče po parče, sponu po sponu. Upravo sada dolazi, upravo sada odlazi. Kada takvo znanje o dolaženju i odlaženju postane zrelo, oštro

i jako, njemu nisu jasni početak i srednja faza svakog procesa, ali su mu jasni procesi raspadanja tih formacija. Npr., dok on ustanovljava pokret dizanja abdomena, niti njegova početna niti krajnja faza mu nisu jasni, ali mu je zato jasna njihova krajnja faza. Isto je i sa spuštanjem abdomena.

Tada se može učiniti meditatoru da objekti u stvari ne postoje, odnosno čini mu se da ti objekti u stvari ne postoje, odnosno čini mu se da ustanovljava nešto čega nema, što je već iščezlo. Može da pomisli: »Izgubio sam Uvid«, ali ne bi trebalo tako da misli.

Zato što je ranije uživao u konceptualnim oblicima, ideja formacije sa njihovim specifičnim crtama mu je jasna. U početku meditatorov um neće uživati u tome, ali će pre ili kasnije doći do uživanja u nestanku što se zove njihovo rastvaranje. Nakon ovoga treba pristupiti vežbanju kontinuiranog ustanovljavanja. Dok ovako ustanovljava i mentalno stanje koje to radi. Oni dolaze, iščezavaju u parovima, jedan posle drugog. To je kao kontinuirano iščezavanje letnje fatamorgane, ili kao eksplozije telesnih procesa. Isto tako on ustanovljava druge telesne i mentalne procese, njihovo rastavljanje. Tako on uviđa da prvo iščezava objekat, a zatim i sama svest koja to ustanovljava. (Treba naglasiti da ovo znanje dolazi direktnim iskustvom putem prakse ustanovljavanja, a ne običnim rezonovanjem).

Postoji savršeno razumevanje nestanka dve stvari, para do para, a to je: 1) nestanak vizuelnog ili nekog drugog objekta koji se pojavljuje od strane čula i 2) svest koja to ustanovljava. Ovo se zove *znanje o rastvaranju*.

Svesnost o strahu

Kada *znanje o rastvaranju* sazri, doći će postepeno do *svesnosti o strahu* i drugih viših znanja, zajedno sa odnosnim aspektima straha, itd. Videvši rastvaranje dve malo pomenute stvari u njemu će se pojaviti osećanje straha. Zato će za vreme svakog akta ustanovljavanja, meditator pomisliti: »Ove formacije su zaista užasne.« Ovakvo razumevanje njihovog užasa se zove *svesnost o užasu*, ili *znanje o strahu*. U to vreme, njegov um je zahvaćen strahom i izgleda bespomoćan.

Znanje o bedi

Kada ostvari prethodno znanje i nastavi sa ustanovljavanjem pojaviće se *znanje o bedi*. Za vreme ustanovljavanja, bilo koja formacija će mu se učiniti bljutava. On vidi samo patnju, nezadovoljstvo i bedu. Zato se ovaj stadijum zove *znanje o bedi*.

Znanje o odvratnosti

Videvši ovu bedu svih formacija njegov um ne nalazi uživanje u svim tim stvarima, jer je nad njima zgađen. Njegov um je nezadovoljan i ravnodušan. Čak i tada on ne napušta vežbanje Uvida. On bi trebalo da zna da ovo stanje uma nije nezadovoljstvo meditacijom već jednostavno *znanje o odvratnosti*, koje se odlikuje gađenjem nad formacijama čak i ako usmeri svoj um prema najlepšim stvarima, on neće uživati u njima, neće ga zadovoljiti, naprotiv njegov um će prianjati i kretati se prema Nibani. Zato će mu se sledeća misao pojaviti u umu: »Nestanak svih formacija koje se pojavljuju i nestaju od momenta do momenta — samo to je sreća.«

Znanje o želji za oslobođenjem

Kada se kroz ovo znanje zgadi nad svim formacijama, poželeće da pobegne od njih, tj., da ih se oslobodi. Znanje koje se odnosi na ovu želju zove se *znanje o želji za oslobođenjem*. U ovo vreme, obično se javljaju bolna osećanja iz tela, kao i ne-volja da se ostane dugo u određenom telesnom položaju. Čak i ako ovo stanje ne dođe, nelagodna priroda formacija će postati jasnija nego ikad. I zbog toga će, između ustanovljavanja osetiti žudnju: »Oh, neka uskoro budem oslobođen od toga. Oh, neka dostignem stanje gde će ove formacije iščeznuti. Oh, neka uništim sve formacije u potpunosti!« Tokom ove krize, izgleda da se svest koja bi trebala da ustanovljava objekte, postepeno udaljava od objekata, jer želi da pobegne od njih.

Znanje o ponovnom posmatranju

S obzirom na ovakvu želju da pobegne od njih, meditator pravi jači napor i nastavlja vežbanje ustanovljavanja ovih formacija, sa željom da pobegne od njih. Zbog toga se ovo znanje zove *znanje o ponovnom posmatranju*. Zatim će mu priroda ili karakteristike formacija biti jasno evidente. Naročito će mu aspekt patnje biti evidentan. Na ovom stadijumu, takođe, nadoći će mu razne vrste bolova, koji su oštri i rastu. Tada će mu celo telo izgledati kao konglomerat patnje i bolesti. Ovo samo odražava nepodnošljivu prirodu formacija. Tada želi da promeni svoj telesni položaj, on to ne sme da uradi, već da pokuša da ostane nepomičan što duže i da nastavi vežbu ustanovljavanja. Na taj način će moći da prevaziđe ovo stanje. Sada je njegovo znanje Uvida zaista jasno i lucidno i čak će i njegova bolna osećanja uskoro nestati. Čak i ako bolna osećanja ne nestanu skroz, on će primeniti njihov nestanak deo po deo. Ovo je, u stvari, iščezavanje, uništavanje i nestanak svakog pojedinačnog osećanja. Drugim rečima, sve će biti kao u vreme znanja o shvatanju, kada dolazi do konstantnog priliva osećanja. Ali, ako nastavi ovako, njegovo ustanovljavanje, će postati jasno i osećanja će postepeno nestati. Tako će prevazići bolna osećanja i biće u stanju da dugo ostane u određenom položaju. Njegov će Uvid biti sve zreliji i moći će jasno da vidi tri karakteristike. Ovakvo znanje koje je rezultat razlikovanja tri karakteristike, se zove *jako znanje ponovnog opažanja*.

Znanje o staloženosti formacija

Kada prethodno znanje sazri, nadoći će znanje koje će lako uskladiti telesne i mentalne procese, sasvim prirodno. Ovo se zove *znanje o staloženosti formacija*. Sada, tokom akta ustanovljavanja, napor više nije potreban da bi ustanovio formacije, pre nego što ih um razume. Novi objekt se pojavljuje, ali ga on znanjem Uvida lako ustanovljava i razume. Napor više nije potreban. Ranije je dolazilo do straha, osećanja bede, odvratnosti, želje za oslobođenjem i nezadovoljstva znanjem. Ali sada ova mentalna stanja više ne dolaze, mada je nestanak formacija i dalje zatvoren. Čak i ako bolna osećanja iz tela nadođu, nema mentalnih smetnji i nema osećanja nepodnošljivosti, ne više. Čak i ako meditator pomisli na nešto tužno, neće biti forme straha ili tuge. Ovo je uklanjanje straha na stadijumu *staloženoti formacija*.

Na ranijem stadijumu, dolazilo je do osećanja sreće zbog uspeha u uvidu. Ali sada, takve sreće nema, kako je prisutan mir uma koji pripada staloženosti formacija. Mada vidi objekte podložne želji, ili misli o stvarima za

uživanje, neće biti jakih osećanja uživanja. Ovo se zove *uklanjanje uživanja stadijuma staloženosti formacija.*

Ne oseća želju niti odvratnost prema bilo kom objektu, poželjnom ili nepoželjnom, koji dolaze od strane šest čula, već ih jednostavno ustanovljava. Ova se zove *postojanje vizija stadijuma staloženosti formacija.*

Odnoseći se na gore pomenute kvalitete, rečeno je u Visudi Magi: »Napustivši strah i uživanje, on je nepristrasan i neutralan prema svim formacijama. Zatim, njegovo ustanovljavanje traje dugo vreme, bez napora. Može da potraje i dva ili tri sata bez uznemiravanja. Ovo je stanje *dugog vežbanja staloženosti formacija,* o kojem je bilo reči u »Patisambhuda Magi«: »Mudrost koja traje, dugo je znanje koje traje u mentalnim stanjima staloženosti formacija.« Veliki komentar Visudi Mage to objašnjava ovako: »Ovo se odnosi na znanje koje funkcioniše u kontinuiranom toku.«

Sada je ustanovljavanje potpuno spontano, kao da je urođeno tako da um odbija da prianja za (razne) objekte. »On se smanjuje povlači, uzmiče, on više ne ide napred.«

Uvid koji vodi u slobodu

Tako, kroz *znanje o staloženosti formacija,* koje je ispunjeno mnogim vrlinama, srećom i moćima, on ustanovljava formacije kako se pojavljuju. Kada ovo znanje sazri, i postane jako, lucidno i bistro, i dostigne kulminaciju, razumeće svaku formaciju kao nestalnu, podložnu patnji i bez sopstva. Ovakvi akti ustanovljavanja su upečatljiviji no obično. Ovo se zove Uvid koji vodi u oslobođenje.

Zatim, odmah nakon poslednje svesnosti u seriji akata ustanovljavanja, pripadajući Uvidu koji vodi u Oslobođenje, meditatorova svest ide pravo prema Nibani (uzi-

majući je kao objekat), koja je nestanak svih formacija. Zatim mu se pojavljuje splašnjavanje svih formacija koje se zove *nestanak.*

Ovaj način realizacije Nibane je pomenut u mnogim diskusijama majstora, npr.: »Vizija istine je nadošla; tada će bilo šta, što ima prirodu dolaženja, nestati.«

Takođe u »Pitanjima Milinde« rečeno je: »Njegova svest, dok je posvećena ustanovljavanju, prevazilazi kontinuirano pojavljivanje fenomena i dostiže ne-pojavljivanje. Onaj koji je, vežbajući na pravilan način, dostigao ne-pojavljivanje, o kralju, za njega se kaže da je ostvario Nibanu.« Značenje je u ovome: meditator koji želi da dostigne Nibanu, mora da ustanovljava sve mentalne i telesne procese koji se pojavljuju od strane šest čula. Naime, dolaziće do pojavljivanja različitih telesnih i mentalnih procesa. Ali, umesto da potpadne pod njihov uticaj, on ih prevazilazi i dolazi do ne-pojavljivanja, tj. do njihovog prestanka.

Onaj meditator koji je ispravno vežbao, bez nepravilnosti i prošao kroz različita znanja, i na taj način došao do ne-pojavljivanja, za njega se kaže da je dostigao Nibanu.

Znanje o prilagođavanju

Ovde se znanje dostignuto ustanovljavanjem zove *znanje o prilagođavanju.* Ovo je kraj Pročišćenja znanjem i Vizije pravca vežbanja.

Sazrelo znanje

Odmah nakon toga, dolazi do znanja koje po prvi put pada u Nibanu, koje se zove *sazrelo znanje.*

Pročišćenje znanjem i vizijom

(Znanje Puta)

Odmah nakon toga dolazi do znanja koje traje u istoj Nibani, koje je prestanak svih formacija. Takođe se zove *pročišćenje znanjem i mudrošću.*

Znanje ostvarenja

Odmah nakon toga dolazi do znanja koje pripada krajnjem stadijumu i nastavlja se u istom pravcu, kao i prethodno. Ono pripada istoj Nibani, koja je iščezavanje svih formacija. Ovo se zove *znanje ostvarenja.*

Znanje osvrta

Trajanje ova tri znanja sazrevanja, Puta i ostvarenja, međutim, ne traje dugo. Vrlo je kratko i traje kao jedno ustanovljavanje. Zato zatim dolazi *znanje osvrta.* Kroz to znanje osvrta, meditator primećuje da *uvid koji vodi u oslobođenje,* dolazi zajedno sa vrlom brzom funkcijom ustanovljavanja, i da nakon poslednje faze ustanovljavanja svesti Puta, ulazi u iščezavanje formacija. Ovo je *znanje osvrta na Put.*

Ovo je *znanje o osvrtu na Nibanu.* O ovome je rečeno u Visudi-Magi: »Tim putem, ja sam zaista došao, tako se on vratio na Put. Ovo stanje sam dostigao kao neki objekat, to je besmrtno, to je Nibana!«

Neki meditatori, ali ne svi, ostvaruju *osvrt na zagađivanja.* Nakon što je izvršio osvrt na ovaj način, meditator još uvek nastavlja vežbanje ustanovljavanja telesnih i mentalnih procesa. Dok je tako zaposlen u ustanovljavanju, telesni i mentalni procesi mu se čine kao grubi

i prosti, ne suptilni kao u vreme *znanja o staloženosti formacija.* Zašto je to tako? To je tako zbog činjenice što ovo znanje ima prirodu *znanja o dolaženju i odlaženju.* Kada plemeniti učenici (koji se zovu Pobednici toka) iznova započinju vežbanje Uvida, tj, ustanovljavanje *znanja o dolaženju i odlaženju,* ono obično dolazi na početku. Ovo je uobičajeni pravac u vežbanju.

Kada neki meditator, međutim, dobije osećaje sreće, snažne vere, ushićenja i mira, oni obično preplave celo telo. Zbog toga oni nisu u stanju da vežbaju ustanovljavanje neko vreme. Čak i ako naprave dvostruki napor da nastave sa praksom Uvida, oni će primećivati različite fenomene. Nastavljaju i dalje da osećaju sreću, ushićenje i mir koji nadolaze sa velikom snagom. Ovo stanje uma traje dugo, sat, dva, a nekad i više. Zbog svega ovoga, meditator uživa u njima i ovako misli: »Siguran sam da ranije nikad nisam osetio ovakvu sreću. Nakon dva ili više sati trajanja, sve će to nestati. Meditator treba i dalje da ustanovljava telesne i mentalne procese i biće u stanju da to sve radi jasno. Ali, u to vreme, će se, takođe, pojaviti *znanje o dolaženju i odlaženju.*

Postizanje ostvarenja

Dok tako napreduju u Uvidu, uskoro će opet dostići staloženost formacija. Ali, ako je njegova moć koncentracije slaba, samo će doći do ponavljanja staloženosti formacija. Međutim, ako mu je koncentracija jaka i dostigne savršenstvo, i ako želi da dostigne samo prvi put, rezultat će biti *postizanje ostvarenja,* koje traje dugo.

Kada se meditator izvešti u postizanju ovog ostvarenja, trebalo bi da usmeri svoj um putevima i ostvarenjima. Kako će to uraditi? Kao i pre, ustanovljavanjem bilo čega što se pojavljuje od strane šest čula. U početku, meditator će videti da prvi objekti izgledaju nekako grubo, i da mu um nije dovoljno koncentrisan. Razvijanje Uvida koji vodi, tj. pripada, višim Putevima nije nipošto lako kao kod postizanja ostvarenja. Ali, nije ni tako teško kao na početku vežbanja. Tokom jednog dana ili čak jednog sata, on može doseći *znanje o staloženoti formacija*.

Ovo što je rečeno bazirano je na iskustvima današnjih ljudi, kojima je potrebno vođstvo, i koji ne poseduju jaku inteligenciju.

Ali ako se spiritualne moći ne razviju u dovoljnoj meri, samo će doći do ponavljanja staloženoti formacija. Međutim, ako usmeri svoj um ka ostvarenjima koje je ranije već dostigao, on će biti u mogućnosti da ih opet dostigne za nekoliko minuta. Kada su spiritualne moći razvijene, nakon staloženosti formacija doći će do ostvarivanja viših puteva i ostvarenja, i pojaviće se prethodna znanja. Isti je slučaj i sa putem prema stanju Arahatstva, te nema potrebe ponavljati iste stvari.

Ova rasprava »Praksa meditacije Uvida« napisana je u konciznoj formi, tako da je meditatori mogu lako razumeti. Mada je na početku rečeno da je ova rasprava napisana za one koji su postigli izvestan napredak u praksi, i drugi mogu izvući iz nje neku korist. Kao što u ukusnom i hranjivom jelu možemo uživati samo ako ga jedemo na isti način, sva prethodno opisana znanja se mogu doseći samo direktnim iskustvom kroz praksu, i nikako drukčije.

POGOVOR

Prema terminima psihologije svesti postoje dve varijante koncentracije i meditacije:

1. ograničenje svesnosti
2. proširenje svesnosti

Fenomenima pažnje rani budizam poklanja veliku pažnju ne samo u praktičnoj već i u teorijskoj filozofiji pa je otuda vežbanje pažnje središnji i centralni pojam budizma. Vrednost pažnje je trostruka: 1. pomoću pažnje saznajemo sebe, 2. pomoću pažnje razvijamo sebe i 3. pomoću pažnje oslobađamo sami sebe. Otuda je nauka o pažnji razrađena terminološki u budizmu pa postoji jedan registar saznajnih i moralnih pojmova počev od svesnosti preko osećajnih oblika pažnje i zadubljenosti do potpuno smirene i rashlađene pažnje i budnosti. Od velike je važnosti stav sabranosti prema predmetu koncentracije a najbitniji je stav ravnodušnosti pri čemu su pažnja i svest sabrani u jednu tačku. Svođenje pažnje na jednu tačku interpretira se kao nulta tačka u svesti pri tome je pažnja izoštrena do maksimuma.

Autor daje odgovor na neka pitanja koja teorijski nisu još rešena a svoj stav potkrepljuje brojnim citatima iz budističke literature:

1. Pažnja je posebna psihička funkcija a ne stanje svesti

2. Praksa koncentracije pažnje uravnotežuje i dovodi u sklad sistem simboličkih funkcija, čiji su delovi osećajne veze, intelektualna razmena i forme koje se zasnivaju na poznavanju sebe.

3. Postoje efekti meditacije na kognitivne, emotivne i konativne faktore ličnosti. Smatra se da koncentracija i meditacija mogu da izazovu trajne promene ličnosti pa je to ujedno i kultura duha i put ka zdravoj ličnosti.

U prvoj zadubljenosti dolazi do pojačanja pažnje koja isključuje emotivne, misaone i voljne stavove. U drugoj zadubljenosti postiže se emotivna vedrina osećanja i bistrina introspektivnog pogleda. U trećoj zadubljenosti imamo potpunu jasnoću pažnje a na četvrtom stepenu pojavljuje se čistoća pažnje.

Negovanje, pažnje, koncentracije i meditacije traje na istoku više od 2500 godina. Učenje o koncentraciji i meditaciji je produkt učenja starih naroda i povezano je sa najstarijim ljudskim zapisima. Tako je budistička meditacija, o kojoj je ovde reč, zapisana u VI veku pre n.e.

Poznato je da se budizam sastoji od osam delova:

1. ispravno razumevanje i ispravno mišljenje spadaju u nauku o saznanju.

2. ispravan govor, ispravna delatnost i ispravan način života spadaju u nauku o moralu

3. ispravan napor, ispravna pažnja i ispravna usredsređenost spadaju u nauku o meditaciji. U ovoj raspravi najviše ima govora o trećem delu budizma ili učenju o meditaciji.

Kao što postoje brojne zapadne psihologije tako postoje i istočne psihologije. Najpoznatija među njima je budistička psihologija a njene bitne karakteristike su:

— zasnovane su na fenomenološkom metodu jer opisuju prirodu pojedinačnog i neposrednog doživljaja

— tehnika koncentracije pažnje omogućava čoveku da introspekcijom posmatra tok svesti na nepristrasan i objektivan način

— dolazi se do promena i preobražaja ličnosti tako da idealna svojstva postanu trajne crte ličnosti

— put ka zdravoj ličnosti, prema mišljenju budista omogućava meditacija ili mentalna kultura.

Precizne psihološke analize su nužne radi adekvatnog shvatanja sebe i dostignuća samouvida. U početnoj fazi kultivišu se osećanja, razvija se mentalna čistoća i ostvaruje duševna ravnoteža a ide se do potpune aktuelizacije ličnosti. To stanje naziva se arahatstvo, to je kraj aktuelizacije, ličnosti, to je idealna i savršena ličnost i potpuno integrisani mudrac koji je dostigao najveću moguću tačku duhovnog razvoja.

Istok nastoji da selektivnu svest savlada i kontroliše meditacijom. Specifični cilj je lišavanje automatičnosti i selektivnosti uobičajene svesti odnosno deautomatizacija. Istok nema selektivne svesti, modela gledanja, automatizma, svest je oslobođena od dovođenja u sklad i unošenja predrasuda. Meditacione tehnike neguju kognitivne sposobnosti i oslobađaju nas prazne receptivnosti. Sveže percepcije treba da dovedu do stanja osvešćenja pa zbog toga treba postići stanje totalnog življenja u sadašnjosti.

Lista 40 predmeta koji služe za uvežbavanje ili kroćenje pažnje:

1. Deset veština ili potpora koje se upotrebljavaju da bi se postigla mentalna usredsređenost ili koncentrcija. To su: zemlja, voda, vatra, vazduh, boje (plava, žuta, crvena i bela), prostor i svetlost.

2. Deset predmeta gađenja je pažljivo posmatranje različitih stepena leša koji se raspada, ide se od nadutosti do kostura.

3. Deset predmeta razmišljanja ili reminiscencija: Buda, Zakon, zajednica monaha, dobro ili moralno vla-

danje, darežljivost, razmišljanje o božanstvima to jest o ljudima koji su savršeni i idealni, smrt, telo, udisanje i izdisanje i mir.

4. Četiri neograničene vrline: prijateljstvo ili ljubav prema svemu živom, milosrđe, saosećanje u radosti (altruizam) i spokojstvo. Svrha ovog tipa meditacije je negovanje viših socijalnih motiva.

5. Četiri netelesna (nematerijalna) područja zadubljivanja: svest koja postoji o beskonačnom prostoru ili područje beskonačnog prostora, svest koja postoji o području beskonačne svesti, svest koja je oslobođena beskonačnog prostora ili područje ničega, svest gde ne postoji ni opažanje ni neopažanje.

6. Meditacija o gađenju na hranu da bi se suzili nepovoljni efekti ishrane, pre svega apetita.

7. Meditacija o četiri elemenata: zemlja, vatra, voda, vazduh a sve u svrhu da bi se doživela nepostojanost.

Postoji i jedna lista za razvijanje uvida: prljavština, smrt, odvratnost prema hrani, nepostojanost, patnja, nepostojanje sebe ili duše, prekid fenomenalne svesti, stanje bez strasti i prestanak patnje.

Prvo se vrši hladna analiza saznajne svesti a zatim se vrši sažimanje pažnje u jednu tačku. Sledi reduktivni sadržaj svesti koja postaje instrumenat i stožer meditacije. Svetlost pažnje to je život svesti i suština našeg Ja.

Dat je detaljan prikaz teorije i prakse koncentracije i meditacije u okviru učenja ranog budizma. Autor smatra da vežbe koncentracije i meditacije dovode do pozitivnih psiholoških promena ličnosti, odnosno do boljeg funkcionisanja kognitivnih sposobnosti, afektivnih reakcija i motivacionih potencijala što sve dovodi do boljeg duševnog zdravlja i bolje aktuelizacije kao i rasta i zrelosti ličnosti.

Autor raspravlja o odnosu pažnje i svesti i smatra da je meditacija posebno stanje svesti koje se razlikuje od

drugih nama poznatih stanja svesti. U nauci još nije rešeno pitanje da li je pažnja posebna psihička funkcija ili stanje svesti. Ovde su izneseni brojni dokazi, posebno su to citati iz budističkih tekstova koji dokazuju da je pažnja posebna psihička funkcija.

Negovanje koncentracije i meditacije traje na istoku skoro 3 milenijuma. Međutim, ove tehnike mogu se koristiti i danas uz određena prilagođavanja i modifikacije.

Odgovarajući pali termini za meditaciju su:

— bhavana, znači negovanje i oplemenjivanje duha

— djhanam označava introvertovanu zadubljenost duha

— samadhi znači sabranost, ili vrhunsku usredsređenost duha a to je stanje koje se postiže sažimanjem pažnje u jednu tačku.

Svrha meditacije je razvoj svesti i mudrosti. Pod prvim izrazom podrazumevam sabranost ili vrhunsku usredsređenost a pod drugim izrazom (jasan uvid) podrazumevam zauzimanje neutralnog stava prema svemu što ulazi, traje i odlazi iz svesti.

Koncentraciju budisti dele na dva dela:

1. Razvoj smirenosti
2. Razvoj jasnog uvida

1. Razvoj smirenosti odnosi se na smirenost osetnih formacija i smirenost svesti. Sastoji se od 40 predmeta koji služe za vežbanje ili kroćenje pažnje. Vežbač se trudi da pomoću vezane i trajne pažnje njegov duh bude kontinuirano usredseđen na objekt i izgleda da se stapa sa njim. Postoje razni nivoi ove vrhunske usredsređenosti, obično se navodi od 4 do 8.

2. Uočavanje stvari kakve jesu naziva se čistim opažanjem ili ispravnom intuicijom, a to se vrši bez uključivanja teorijskih shvatanja i pogleda. Osnovne vežbe (ima ih nekoliko desetina) svode se na neposredno uočavanje ili introspektivno posmatranje tela u telu, osećanja

u osećanjima, svesti u svesti i sadržaja svesti u sadržajima svesti. Vežba se naziva Postojanost pažnje ili Satipatana. Vežbač se suočava sa svakim duševnim doživljajem ili događajem kao da se on javlja prvi put i ograničava pažnju na striktno registrovanje svakog trenutka svesti. Svakom trenutku svesti pridaje se podjednaka važnost i registruje se nastajanje, trajanje i nestajanje svakog trenutka. Posle toga dolazi put uvida obeležen sve finijim i tačnijim radom duha. Uvid kulminira u prestanku duševnih doživljaja u Nirvani.

Vežbač koji je postigao naziva se arahat ili idealni tip ličnosti. Zbog toga je meditacija i kultura duha i put ka zdravoj ličnosti. Arahat je savršeni čovek, idealni čovek i potpuno integrisani mudrac koji je dostigao najveću moguću tačku duhovnog razvoja.

Ovaj rukopis ukazuje na plodno područje susretanja istočne i zapadne misli, tradicionalnih tehnika koncentracije i meditacije i savremenih shvatanja u psihologiji i filozofiji. Koncentracija i meditacija su glavne poluge u praksi budizma kojima se ostvaruju pozitivne psihosomatske i mentalne promene kao i rast ličnosti.

Iz svega proizilazi da meditacije nije halucinatorno stanje, disocijativno stanje, stanje fragmentacije, hipnoza, histerija, iluzija, psihadelična iluzija ili nesvesnost duha. To je jedna hladna analiza saznajne svesti jedinstvo svesti, sažimanje pažnje u jednu tačku, bistrina introspektivnog pogleda i čistoća pažnje, to je mentalna kultura i oplemenjivanje duha.

Biblioteka ASTRA
Kolo X, knjiga 58

UMETNOST NEGOVANJA HARMONIJE I RAVNOTEŽE DUHA

7. DEO BUDINOG UČENJA OPLEMENJIVANJA DUHA

(Izvorni Budini tekstovi)

Priredio i preveo dr Siniša Stojanović



PREDGOVOR

U poznatom delu, odnosno govoru Bude »Postojanost pažnje« (Satipatthana-sutta) postojano se posmatraju svakodnevne akcije kao što je na primer kontemplacija akta sedenja. U sastavu Budinog osmostrukog puta nalazi se deo koji se zove ispravna pažljivost gde je izložena metodologija širenja svesti. To širenje svesti nazivaju mentalni razvoj bhavana ili vipasana. Suština vežbe je u tome da stvari objektivne i subjektivne prirode vidimo neposredno i da ih doživimo onakve kakve one zaista jesu. Naročita pažnja se obraća na neposredan utisak (doživljaj) bez ličnog, ideološkog, moralnog i intelektualnog uplitanja. Fenomeni se posmatraju u nastajanju, trenutnom trajanju i nestajanju.

Buda preporučuje četiri vrste pažnje ili introspektivno posmatranje tela u telu, osećanja u osećanjima, svesti u svesti, sadržaja svesti u sadržajima svesti.

Istok nastoji da selektivnu svest savlada i kontroliše meditacijom i drugim tehnikama. Kad nema selektivne svesti, modela gledanja i ostalih kategorija ograničavanja svesti onda trening dovodi do sveže percepcije i onda kod vežbača postoji puna svest o okolini i o njemu samom. Konačni cilj vežbanja je prosvešćenje, totalno osvešćenje ili probuđenje. Kod probuđenja duha opseg

nesvesnog se sužava. To je stanje totalnog življenja u sadašnjosti a krajnji akt meditativnog napora zasnovan je na neposrednom doživljaju i iskustvu uvida.

Postoje dva osnovna metoda. Prvi metod se sastoji u usredsređivanju duha a drugi podrazumeva zauzimanje neutralnog stava spram bilo čega što dolazi i odlazi iz toka svesnosti. Dok se upražnjava ovaj tip meditacije cilj je da se ostvari puna svest o svim sadržajima duha. U uvodnoj fazi ovaj pristup ima za cilj postojanost pažnje gde se vežbač suočava sa svakim doživljajem kao da se on javlja prvi put. Vežbač ograničava pažnju na golo registrovanje svakog narednog trenutka svesti.

Svakome predmetu svesti pridaje podjednaku važnost a registruje njihovo nastajanje, trajanje i nestajanje iz svesti. Ako je postojanost pažnje tako jaka da se nastavlja bez ijednog trenutka zaboravnosti nastupa drugi stepen u ovom procesu nazvan uvid (vipasana). Put uvida je obeležen sve finijim i tačnijim opažanjem rada duha. Vežbač uviđa da je duh u stalnom protoku i svedok je bezbrojnih kombinacija duševnih činilaca koji protiču. Ove promene i impersonalnost dovode do prestanka doživljaja. Uvid kulminira potpunim prestankom duševnih doživljaja u nibani (nirvani). Dakle svrha meditacije je razvoj svesti i mudrosti a sa druge strane meditacija je kultura duha i put ka zdravoj ličnosti. U tu svrhu sistem budističke meditacije ima dva dela:

1. razvoj smirenosti (samatha bhavana)
2. razvoj unutrašnje vizije (vipassana bhavana)

Jasna pažnja, po budistima ima trostruku vrednost:

1. Vrednost pažnje za upoznavanje duha
2. Vrednost pažnje za formiranje duha
3. Vrednost pažnje za oslobođenje duha.

Praksa počinje od jasne pažnje koja snabdeva svest objektima duha. Cilj metode postojane pažnje ili Satipatane je da shvatimo sve naše aktivnosti fizičke, verbalne i mentalne i da postignemo kontrolu i regulisanje svih naših aktivnosti da bi se dostiglo oslobođenje.

Metod koji se ovde primenjuje zasnovan je na suptilnoj i postojanoj introspektivnoj opservaciji.

U opisivanju fenomena koriste se metode:

1. analiza
2. sintetički ili relacioni metod koji ima za svrhu istraživanje odnosa ili uslovljenost pojava
3. Potpun opis predmeta kombinacijom 1+2

U analizi se ide čak do malih fizičkih jedinica do nediferenciranog momenta svesti ili psihičkog atoma. Sintetički metod se primenjuje kad se ukidaju razlike između ega i ne ega a što je u stvari prikazivanje živog procesa kao nepersonalnog kontinuuma. U praksi Satipatane oba aspekta, analitički i sintetički dovode do savršene vizije stvari onakve kakve one jesu.

U Satipatani kontemplacija različitih objekata odvija se u dve faze:

I faza:

1. kontemplacija i posmatranje fizičkih i mentalnih fenomena koji se pojavljuju u nama
2. posmatranje pojavljivanja fenomena kod drugih
3. kombinacija oba

II faza:

1. fenomeni se posmatraju u rađanju, nastajnju
2. fenomeni se posmatraju u nestajanju
3. kombinacija oba.

Daljom primenom metode dolazi se do potpunog razumevanja nepersonalnosti (anatta) i nematerijalnosti fenomena (sunnata). U praksi jasnog uvida primenjuje se:

1. analiza telesnih fenomena
2. analiza mentalnih fenomena
3. kombinacija oba
4. posmatranja su uslovljena

U svom govoru »O postojanosti pažnje« Buda izlaže kako treba vršiti u telu introspektivno posmatranje tela nad telom... u osećanjima nad osećanjima... svesti i sadržaja svesti. Ali izabrani fizički procesi glavni su objekat pažnje i služe sistematskom razvijanju unutranje vizije. Reduktivni sadržaj svesti postaje instrument slobode i stožer meditacije. Svetlost pažnje, to je život svesti i suštine našeg ja. Postoje dve vrste redukcije:

1. Rupa djhanam ili meditativna redukcija oblikovanih sposobnosti i svesti (ima ih četiri)
2. Arupa djhanam ili meditativna redukcija kategorijalnih područja saznanja (ima ih četiri)

Otuda postoji osam stepena zadubljenosti a poslednje četiri zadubljenosti odnose se na faze ili moduse svesti.

Meditacija je otuda jedna hladna analiza svesti i tok bespogrešnih stanja svesti ili momenata svesti koji traju kao treptaj oka.

Evo jednog kratkog prikaza puta uvida. Na prvom mestu imamo pristupnu koncentraciju gde povećavamo rezultate koncentracije. Sledeća faza je siromašna pronicljivost gde se fenomeni opažaju kao svojstva posrednog mišljenja. Zatim se pojačava pažljivost na telesne funkcije, fizičke utiske, mentalna stanja i objekte duha. U sledećoj etapi dolazi se do iskustva o nepostojanosti (anicca) i iskustvo o ne sebi (anatta). Svest i njeni premeti opažaju se svakog momenta kao različiti i odvojeni procesi. Sledeća etapa je pseudonirvana gde imamo različite fenomene kao što su osećanje ushićenja, smirenosti, poverenja, energije, sreće, čvrsta pažljivost, smirenost prema objektima kontemplacije a postoji i brza i jasna percepcija. U sledećoj fazi postepeno iščezavaju ovi procesi, tako da u Nirvani imamo prestanak svesti o objektu a u Nirodhi potpuni prestanak svesti.* Dakle postoje tri faze meditacije:

a. koncentracija ili usredsređnost sluha, uperenost duha u jednu tačku ili mentalno fiksiranje objekta

b. pažljivost sa samoposmatranjem duha

c. obe operacije su integrisane, kombinacija ova dva puta dovodi do stanja Nibane.

Dakle meditacija se sastoji od puta koncentracije (samadhi) i puta jasnog uvida (panna), što znači jasno uviđanje, jasno shvatanje ili viđenje stvari onakve kakve one zaista jesu.

Pažljivost
A

Smirenost B — C Jasno shvatanje
Ushićenje
Zadubljenost — Mudrost
Unutrašnjost duha bez objekata — Nematerijalna praznina

Nibana

A pažljivost se odnosi na početna stanja. B smirenost (samatha) jeste zadubljenost duha (samadhi) ili jedinstvena usredsređenost uma. C je pronicljivo jasno shvatanje (vipasana) i svodi se na razumevanje realnosti kakva ona jeste. Kombinacija ova dva puta dovodi do oslobođenja u Nibani.

Budizam je tesno povezan sa imenom njegovog osnivača Sidharta Gotame-Bude (563-483 god pre n.e.) Osnova njegovog sistema učenja je praksa a ne vera a želeo je stvori čoveka određenog kova i navika. Širinom pogleda zadivljuje i sada posle 2500 godina jer u Budinoj nauci ima malo toga što bi se moglo nazvati dogmom. Osuđivao je neobjektivnu kritiku drugih uverenja a opoziciju je susretao mirno i sa pouzdanjem.

Iznad svega pada u oči ateizam Bude negiranje boga i duše. Klasična je podela Budine nauke na tri dela:

1. Etika (sila)
2. Nauka o saznanju (panna)
3. Nauka o meditaciji (samadhi)

Bio je uveren da je jedini put, kojim se možemo suprotstaviti zbrci i neuravnoteženosti vremena mirna analiza mišljenja i pomoć ljudima da izgrade život na osnovama razuma. Njegov cilj je oslobođenje od bola i patnje. Njegov metod je fizička i mentalna disciplina.

Da li je budizam religija? Stav autora je da budizam u svojoj bitnosti nije nikakva religija u zapadnjačkom smislu reči jer ne poznaje pojam boga i duše niti ima organizaciju na principima crkve.

Da li je budizam etika? Budizam uči kako čovek može da se oslobodi svojih okova pa iz toga sledi da je budizam etički orjentisan. Pošto se radi o iskustvima koja su zasnovana na ličnim doživljivanjima sledi da je etika budizma zasnovana na introspektivnoj psihologiji. Međutim, u pogledu cilja, metoda i pogleda na svet etika hrišćanstva i budizma bitno se razlikuju. Budizam ne priznaje pojmove kao što su bog, viša sila, duša, onostrani svet, greh i osećanje kajanja. Cilj budizma je utrnuće ili gašenje strasti, mržnje, slepila, zablude i neznanja.

Da li je budizam filozofija? Budizam ima određenu sliku ili filozofiju prirode koja se može nazvati teorijom elemenata i energija. Ali budizam stvara od psihologije osnovnu disciplinu, pomoću koje treba da se pristupi filozofskim problemima jer po njima naša pažnja treba da skrene od apsolutnog duha i metafizičkih spekulacija ka ljudskom duhu kao predmetu posmatranja.

Suština učenja svodi se na sledeće: nema ni jednog sebe (atmana) ili lica (pugala) ili živog bića ili životnog

principa koji je trajan. Mi imamo lažnu svest o takvom jednom nepromenljivom entitetu ili večnom principu. To je teorija anatta a ovaj pojam označava nesopstvenost, bezličnost nepostojanje duše. Budisti smatraju da je pojam celine fiktivna tvorevina koja odgovara potrebama iskustva. Svaka ličnost i svaka stvar su jedna sinteza, jedno jedinjenje. Ali u svakoj individui, bez izuzetaka, međusobni odnosi sastavnih delova neprekidno se menjaju i nikad nisu isti u dva uzastopna trenutka. Čovek je živi kontinuirani kompleks, koji ne ostaje isti ni u dva uzastopna trenutka i u njemu se odigrava beskonačan red promena. Da to ilustrujemo citatom Bude (M.N.-72):

»Ja je jedan složaj: sve što je složeno ono je nepostojano; naši utisci, naše emocije, naše ideje i misli su prolazne i promenljive. Pošto je subjekt nepostojan u bolu i pošto se subjekt menja da li je moguće reći i smatrati da je to naše Ja? Telesna forma (rupa) nije Ja, osećanja (vedana) nije Ja, sposobnost opažanja i suđenja (sanna) nije Ja, tendencije karaktera i naši motivacioni potencijali (sankhara) nije Ja, svest (vinnana) nije Ja. Pošto su svi ovi elementi odvojeni ili njihov skup sačinjava našu ličnost ili ne postoji ništa postojano što bi se moglo nazvati Ja.«

Otuda budisti zauzimaju stav da je besmrtna duša apstrakcija i svode čovekovu svest o sebi na jednu sintezu a to je kontinuirani kompleks koji ne ostaje isti ni za dva trenutka. Budizam se ponekad označava kao psihologija pesimizma. Ali budizam nije ni optimistički ni pesimistički, niti aktivan, niti pasivan. Optimistički ne može biti jer potvrđuje patnju i uzrok patnje. Pesimistički ne može biti jer smatra da je otklanjanje patnje moguće i budizam ukazuje na put, metod koji vodi do prestajanja patnje. Aktivan ne može biti, jer probuđe-

nje, oslobođenje i dostizanje nibane zavisi od unutrašnjeg procesa sazrevanja. Pasivan nije jer dostizanje probuđenja i oslobođenja zavisi od ličnog napora. Za to postoji meditacija odnosno meditativni trening. Meditacija je mentalna kultura, kultura duha i ujedno i put ka zdravoj ličnosti.

Da li je budizam psihologija? To je neka vrsta dijalektike u kojoj postoji psihologizirajuća tendencija. Budizam se zadovoljava opisivanjem psiholoških pojava i zadržava se na onome što se zove pojavna, iskustvena svest o sebi, empirijsko self. Dakle budizam kao pokret pokušava da istraži individualni život bez pozivanja na krajnju svest o sebi. Za nas na zapadu individua ili ja je realno: Ja opaža, posmatra i dela u svetlu svog iskustva. Za budiste jedna ruka ne može sama sebe da uhvati pa je tako i ono što mi nazivamo Ja jedna apstrakcija svesti i u njoj registrovanih sećanja koji nas obmanjuju kontinuitetom. Možemo zaključiti da je budizam etički orjentisana filozofija življenja zasnovana na pronicljivoj psihologiji a praksa budizma ide za tim da se ukine ljudska patnja da bi se postigao mir nibane. Dalje, budizam je skup učenja, pouka, uputstava i metoda a to je akumulirano iskustvo koje traje 2500 godina. Budizam uči kako čovek treba da živi i postupa i to je učenje koje želi da pomogne čoveku da se oslobodi svojih okova egoizma, narcizma i iluzornog Ja. Mogućnosti za to date su u specijalnim metodama budističke meditacije. Budizam je pogled na svet, njegova nauka je nauka probuđenja i trezvenosti i on nas uči strogom, umerenom i razumnom načinu života.

Budino učenje sređeno je u tri grupe ili Tri košare (Ti-pitaka) i ima sledeće delove:

I. Vinaya-pitaka, to je deo koji se odnosi na disciplinu i moralni kodeks u okviru Budine zajednice, tako postoji

150 pravila moralnog ponašanja i 75 prvila pristojnog ponašanja.

II. Sutta-pitaka ili govori Bude podeljeni su na pet delova:

1. Zbirka dugih izlaganja (Dighanikaya)
2. Zbirka srednje dugih izlaganja (Majjhimanikaya)
3. Kratka zbirka govora (Kuddakanikya)
4. Zbirka složena po grupama (Samyttanikaya)
5. Grupa izlaganja sa jednim članom više (Anguttaranikaya)

III. Abhidhamma-pitaka sadrži sedam knjiga gde su date definicije i tumačenja saznajno teorijskih, psiholoških i etičkih pojmova.

Četiri plemenite istine od kojih polazi Budina nauka o odvraćenosti od fenomenalne egzistencije su:

1. Bol
2. Nastanak bola
3. Prestanak bola
4. Osmostruki put koji vodi do prestanka bola

Evo kako Buda opisuje izvorni doživljaj svog filozofiranja bola: »Ovo je učenici, plemenita istina o bolu: rođenje je bol, starost je bol, bolest je bol, smrt je bol. Biti združen sa onima koje ne volimo, to je bol, biti rastavljen od onih koje volimo i to je bol. Ne postići ono za čim težimo to je bol. Ukratko pet ogranaka egzistencije jesu bol«. »Ličnost je nastala iz one žeđi što se ponovo rađa, i vezana za strastveni užitak nalazi zadovoljstvo sada tu sada tamo, a to je žeđ polnog nagona, žeđ za postojanjem i žeđ za vlašću. Ovo je učenici plemenita istina o nastanku bola: to je ona žeđ koja izaziva uvek ponovna rođenja, što se združila sa radošću i strašću, što radost nalazi sad tu sad tamo, to jest žeđ požude, životna žeđ i žeđ za vlašću« (D.N-22)

»Prestanak bola je odricanje od tih želja.«

Put koji vodi do prestanka bola je put Nibane a to je nestajanje mržnje, ljutnje i neznanja a put se sastoji od osam delova:

1. Oplemenjenih i ispravnih pogleda (na svet)
2. Oplemenjenih i ispravnih namera
3. Oplemenjenog i ispravnog govora
4. Oplemenjene i ispravne delatnosti
5. Oplemenjenog i ispravnog načina života
6. Oplemenjenog i ispravnog napora
7. Oplemenjene i ispravne pažnje
8. Oplemenjene i ispravne meditativne sabranosti

SATIPATANA METODA MEDITACIJE

Autor je ubeđen da sistematski razvoj ispravne pažnje onakav kakav je naučavao Buda u svom govoru Satipatthana, pruža najjednostavniju, najneposredniju, najbolju i najefikasniju metodu za vežbanje i razvoj duha, bilo da se radi o svakodnevnim pitanjima i problemima, bilo da se radi o najvišem cilju: oslobođenju duha od žudnje, mržnje i neznanja.

U govoru Satipatthana, Buda je dao početni pravac za razumevanje i praktičnu primenu svog učenja pa se otuda stara metoda Postojanost pažnje (Satipatana) izvodi i danas preko 2500 godina. Ispravna pažnja je doista neophodna osnova ispravnog načina života jer pruža brojne varijante vežbanja duha na različitim predmetima meditacije, pri čemu se vodi računa o različitim potrebama, temperamentima i individualnim sposobnostima vežbača.

Na početku govora Buda je rekao da je cilj metode ukidanje jada, tuge i patnje i uništenje muke i bola. Ali cilj Satipatane nije samo krajnje oslobođenje od patnje već i dostizanje Nibane (pali) — Nirvane (sanskritski). Dostizanje Nibane je krajnji cilj budizma. Nibana je idealno mentalno zdravlje sa prekidom fenomenalne svesti i javlja se kod integrisane i harmonične

ličnosti. Osnivač budizma Buda smatrao je da je u ljudskoj egzistenciji data mogućnost za odlučni korak na putu oslobođenja. Prema tome pouka Bude nije teorija, već praktična terapija, metoda lečenja i oslobađanja ljudi od bola. Nibana se postiže praktičnim treningom i intelektualnim naporom a put za oslobođenje je Plemeniti osmostruki put.

Izvorni govor »Postojanost pažnje« (Satipatthana Sutta) pojavljuje se dva puta u budističkoj literaturi:
1. U zbirci srednji govori (Majjhima nikaya) kao deseti
2. U zbirci Dugi govori (Dighanikaya) kao dvadeset i drugi.

U složenoj reči Satipatthana, prva reč Sati, ima izvorno značenje pamćenje ili sećanje. Međutim u budističkoj tradiciji i spisima na paliju, termin Sati blizak je terminu iz opšte psihologije a to je pažljivost ili prisustvo pažnje. To je ujedno i sedmi deo budizma Ispravna i oplemenjena pažnja (Samma-Sati)

Drugi deo reči patthana doslovno znači postavljanje pored svog duha, to jest očuvati prisustvo pažnje, odnosno živeti svesno. Cela reč se prevodi kao »Govor o postojanosti pažnje« a u slobodnom prevodu »Beseda o tome kako se postiže jasna svest ili pažljivost pomoću sabranosti pažnje«.

Komentari ovog govora datiraju još iz najranijih vremena iz VI veka pre n.e. Verziju koja je predmet ovog rada izradio je u IV veku n.e. naučnik i monah Budhagosa, koji ne samo da je sačinio pali verziju, već je dao i dodatne komentare ovom i drugim tekstovima koji postoje u predanjima Šri Lanke (Cejlona).

Da vidimo kakvo je mesto Satipatane u sistemima budističke meditacije. Sistemi meditacije podeljeni su u dva velika dela:

1. Razvoj smirenosti (Samatha-bhavana)

2. Razvoj unutrašnje vizije (Vippassaba-bhavana)

1. Razvoj smirenosti odnosi se na potpunu koncentraciju duha koja se postiže u meditativnoj zadubljenosti (djhana). Postoje različiti stepeni zadubljenosti kroz sistematsku praksu sa 40 tradicionalnih predmeta meditacije a koji vode do smirenosti

2. Razvoj unutrašnje vizije. Ovde su mentalni fenomeni prisutni u zadubljenosti kao fizički procesi na kojima su zasnovani mentalni fenomeni i oni se hladno analiziraju i posmatraju da bi se izbegle greške spekulativnih interpretacija i fantazije meditativnog iskustva. Osnovu čini prva Satipatana: posmatranje tela (kayanupasana). Izabrani fizički procesi glavni su objekt pažnje i služe za sistematski razvoj unutrašnje vizije. Ostale tri Satipatane: posmatranje osećanja, posmatranje stanja duha (svesti) i posmatranje sadržaja duha (sadržaja svesti), zbog svoje suptilnosti sekundarni su objekti za sistematski razvoj unutrašnje vizije.

Meditacija na četiri osnovne pažnje može se shvatiti kao meditacija o našoj ličnosti koja je sastavljena od tela, osećanja, misli i objekata misli (svesti).

Praktičan kurs u centru za meditaciju, bilo na istoku ili zapadu traje 1-2 meseca. U toku prakse oni koji meditiraju ne angažuju se ni čitanjem ni pisanjem ni nikakvim drugim poslom sem onog što se odnosi na meditaciju.

Obično se ne daju teoretska objašnjenja već samo uputstva o tome šta treba i šta ne treba činiti. Trezvenost, zavisnost od samog sebe, budan i posmatrački stav glavne su karakteristike meditativne prakse. Učitelj se drži pasivno i ne sme svojom ličnošću da impresionira učenika. Po svaku cenu treba izbegavati autosugestije, hipnotički trans i mistično iskustvo koje može da se pojavi. Za meditaciju se obično preporučuju položaji ili stavovi tela:

— sukhasana ili prijatan položaj

— virasana ili položaj heroja

U prvom položaju noge su prekrštene a u drugom položaju kleči se na kolenima, što se naziva dijamant (vayrasana) položaj.

Dalje, veoma je važan i mentalni stav za uspeh u meditiranju. Neophodno je poverenje u sebe i u tehnike meditiranja. Motivacija se razvija sama od sebe čim se počne sa praksom jer vežbe meditacije izazivaju postojan interes.

Unosi se maksimum pažnje u sve aktivnosti a centralno mesto zauzimaju četiri položaja: hodati, držati se uspravno, sedeti i ležati. Učenik mora da je potpuno svestan položaja koji u datom momentu ima i mora da bude svestan utisaka koji su vezani za položaj. Utisci vezani za položaj u tesnoj su vezi sa dodirom ili taktilnom svešću. Na primer kad neko leži on mora da bude svestan ležećeg položaja a to je stav opruženosti i utisci o dodiru podloge na kojoj se leži.

Domet pažnje se širi sa promene ovih položaja na svakodnevne aktivnosti kao što su odevanje, umivanje, jedenje itd. Da to ilustrujemo na jednoj seriji aktivnosti: ujutru se javlja želja da operemo usta. Mora da budemo svesni ove želje zatim se javlja misao i mentalni objekt: vidimo čašu i sud vode na maloj razdaljini (vizuelna svest). Zatim sledi pružanje ruke ka sudu a pri tome se dela sa jasnim shvatanjem da se ruke savijaju i pružaju. Sledi uzimanje posude (taktilna svest) a veoma je važno da se pokreti uspore. Gore nabrojane vežbe su vežbe neprekidne pažnje a posle toga slede vežbe sa izabranim ili primarnim objektom.

Treba sesti na mesto za meditaciju i pri tome biti svestan namere da se sedne, zatim odvojenih faza tog akta i dodira podloge. Pažnju treba usmeriti na podizanje i spuštanje abdomena kao primarnog objekta pažnje. Pažnja je usmerena na lagan utisak pritiska koji prouzrokuju ovi pokreti a ne treba ih pri tome vizuelno posmatrati. Treba jednostavno zapaziti fizički proces i pri tome biti svestan pravilnog spuštanja i podizanja abdomena u svim fazama. Dalje, treba pokušati da se očuva svest bez prekidanja i truditi se da ne bude neprimećenih prekidanja. Usled ove izoštrene pažnje javlja se unutrašnja vizija. Svest dodirivanja i sedenja su izvor abdominalnog pokreta. Učenik mora da živi sa tom unutrašnjom percepcijom jer postoje mnogobrojne tačke dodira odnosno serija utisaka: dodir, dodir, dodir, sedeti, dodir, dodir, dodir, sedeti.

Ako vas ovi utisci zamaraju ili postanu neprijatni onda promenite položaj ali pri tome uočite nameru i akt promene. U takvim situacijama pribegava se hodanju u dužinu i širinu. Podela pokreta hodanja na šest faza je komplikovana, dovoljno je da uočite tri ili dve faze. Predlažem sledeći obrazac: A1 podići nogu, A2 pokrenuti nogu napred, A3 postaviti nogu na tlo ili B1 podići i B2 spustiti. Praksa hodanja je dvojaka: kao promena položaja i kao samostalna metoda za razvoj unutrašnje vizije.

Kao uspešna smatra se praksa od 3-4 časa bez prekidanja. Ovde se postavlja pitanje ako dođe do prekida meditiranja iz spoljašnjosti na primer usled buke. Mora odmah da se registruje naša reakcija na buku na primer u duhu se može pojaviti ljutnja. Zaokupite duh nastajanjem i nestajanjem ljutnje. Ili to možete raditi na drugi način, meditirajte u okviru šest čula pri čemu mislite da ušima saznajemo zvuke i da smo svesni smetnje to jest razdraženosti usled buke. Može se još posmatrati uspon i pad — to jest neprekidno pojavljivanje i nestajanje talasa zvuka a pri tome se trudimo da to bude što jasnije. Ali bez obzira na sve naglasak leži na glavnom

objektu to jest pokretima abdomena. O tome kako se rade ostale vežbe vidi prevod »Veliki govor o postojanosti pažnje«.

Danas postoji obnova interesa za negovanje Budinog »jedinog puta« duhovnog pročišćenja Satiptane i kontemplativnog zadubljivanja pažnje ne samo u zemlji Thera-Vada budizma već i u metropolama zapada.

Usredsređivanje pažnje na disanje (anapana-sati) je posebna metoda a postoji i u sastavu Satipatane kontemplacije tela kao prvi odeljak.

U Budinim govorima o toj temi, sačuvana je šema 16 vežbi ili tačnije predmeta koncentracije u vezi sa pažljivim disanjem. U govoru Anapana-Sati Sutta (M.N.-118) Buda ističe da za šemu od 16 vežbi, koje su podeljene u četiri grupe, a to su: posmatranje tela u telu, osećanja u osećanjima, svesti u svesti i predmetima svesti u predmetima svesti. To potvrđuje izreka Bude: »Ko razvija i stalno vežba pažljivo udisanje i izdisanje taj usavršava četiri osnovna stanja pažnje.« Inače tekst se još može naći i u IX odeljku VIII poglavlja »Puta pročišćenja« (Visudhi-magga) od Budhaghose.

I. Posmatrajte tela u telu

1. Udišući i izdišući dugo, zna: udišem i izdišem dugo
2. Udišući i izdišući kratko, zna: udišem i izdišem kratko
3. Udisaću i izdisaću osećajući celo telo
4. Udisaću i izdisaću smirujući telesni organizam

II. Posmatranje osećanja u osećanjima

1. Udisaću i izdisaću sa osećanjem prijatnosti (radosti)
2. Udisaću i izdisaću sa osećanjem sreće
3. Udisaću i izdisaću osećajući duševni organizam
4. Udisaću i izdisaću smirujući duševni organizam

III. Posmatranje svesti u svesti

1. Udisaću i izdisaću osećajući svoje duševno stanje (ushićenja)
2. Udisaću i izdisaću umirujući svoje duševno stanje
3. Udisaću i izdisaću u stanju duševne sabranosti
4. Udisaću i izdisaću u duševnom stanju oslobođenja

IV. Posmatranje predmeta svesti u predmetima svesti

1. Udisaću i izdisaću svestan nepostojanosti bića
2. Udisaću i izdisaću svestan odvraćenosti od strasti
3. Udisaću i izdisaću svestan stišavanja (prestanka strasti)
4. Udisaću i izdisaću svestan dostignuća (Nibane)

U strukturi vežbe postoji ova trijada:

1. Posmatranje daha pri udisanju i izdisanju
2. Razlikovanje tri dela: početak, sredina i kraj disanja
3. Duhovna vežba sažimanja svesti

Jasno je da se treba izolovati od sredine da bi ova meditacija mogla da se radi uspešno. Inače u okviru 16 delova ova meditacija ima 8 stepena, a to su:

1. Brojanje udisanja
2. U mislima se sledi tok udisanja i izdisanja od nozdrva do pupka i obratno
3. Svesnost o dodiru daha na ulazu u nozdrve
4. Različiti stepeni izoštravanja pažnje

1. Brojanje udisanja i izdisanja vrši se ovako prema knjizi »Put pročišćenja« Visudhi magga, VIII poglavlje od Budhaghose. »Početnik treba najpre da posveti pažnju ovom predmetu kontemplacije služeći se brojanjem. U brojanju se ne treba zaustaviti pre 5 niti ići preko 10 a ne treba ni prekidati određeni niz broja-

nja... brojati od 1-10 posmatrajući svaki dah kad se pojavi... Ne motrite dahove ni u telu, ni izvan tela, nego samo kad se pojave na ulazu a zatim se prelazi na brzo brojanje 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10. Tako dugo dok traje predmet kontemplacije povezan sa brojanjem i sabranost duha postiže se upravo tim brojanjem... U toku brzog brojanja predmet kontemplacije postaje jasan u obliku neprekidnog toka... Kad je pažnja postala dovoljno učvršćena brojanjem, postupak brojanja zamenjuje se neposrednim povezivanjem. Povezivanje je neprekidni tok udisanja i izdisanja koje se nastavlja kad obustavimo brojanje.«

2. Ne brojite više. Koncentrišite se na disanje i ništa drugo. Sledite disanje na njegovom putu kroz vrata nozdrva, grudi, stomak, sve do pupka i obratno.

3. Objekt koncentracije je dodir daha kroz vrata nozdrva. Dakle jedino kontakt daha na unutrašnjosti nozdrve postaje objekt koncentracije.

4-8 Vežbe se svode na kontrolisanje i disciplinovanje mišljenja.

VELIKI GOVOR O POSTOJANOSTI PAŽNJE

Gotama Buda

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma-Sambuddhasa
Poštovanje njemu uzvišenom, dostojanstvenom, savršeno budnom

POSTOJANOST PAŽNJE

Ovako sam čuo. Jednog dana je Uzvišeni boravio među narodom Kuru u gradu Kammasadamma na gradskoj pijaci.

Tu se uzvišeni obrati ovako monasima: »Monasi«, a oni njemu odgovoriše: »Da, Dostojan časti« I Uzvišeni je govorio ovako.

Postoji jedan jedini put za pročišćavanje bića, za pobeđivanje tuge i jadikovanja, za uništenje bola, za dostignuće ispravnog puta, za dostignuće Nibbane a to su Četiri postojanosti pažnje.

A koja su to četiri? Ovako (u ovoj nastavi) monah obitava strogo se pridržavajući kontemplacije tela na telu, budan, jasnog shvatanja i pažljiv budući da je pobedio žudnju i tuge sveta. On obitava strogo se pridržavajući kontemplacije osećanja u osećanjima, budan, jasnog shvatanja i pažljiv budući da je pobedio žudnju i

tuge sveta. On obitava strogo se pridržavajući kontemplacije duha u duhu budući da je... On obitava strogo se pridržavajući kontemplacije mentalnih objekata u mentalnim objektima, budan, jasnog shvatanja i pažljiv, budući da je...

I. POSMATRANJE TELA

1. *Pažnja na disanje*

A kako, monasi, monah obitava strogo se pridržavajući posmatranja tela na telu?

Ovako, monasi, neki monah je otišao u šumu, u podnožje drveta ili u prazan prostor, seo je sa ukrštenim nogama uspravnog tela i probuđene pažnje (doslovno-učvrstiti pažnju ispred). Pažljivo on udiše i pažljivo on izdiše.

Udišući dugo on zna: »ja udišem dugo«, izdišući dugo on zna: »ja izdišem dugo«, udišući kratko on zna: »ja udišem kratko«, izdišući kratko on zna: »ja izdišem kratko«. »Svestan (disanja) celog tela ja ću udisati« tako vežba on. »Svestan (disanja) celog tela ja ću izdisati« tako vežba on. »Smirujući telesnu funkciju (disanja) ja ću udisati« tako vežba on. »Smirujući telesnu funkciju (disanja), ja ću izdisati« tako vežba on.

Kao vešt strugar ili njegov šegrt... Okrećući polako on zna »ja okrećem polako«, okrećući brzo ona zna »ja okrećem brzo«. Isto tako monah dok udiše polako on zna »ja udišem polako« dok izdiše polako, on zna: »ja izdišem polako«, dok udiše brzo on zna »ja udišem brzo«, dok izdiše brzo, on zna »ja izdišem brzo«. »Svestan disanja celog tela ja ću izdisati« »Smirujući telesnu funkciju (disanja) ja ću udisati«, tako vežba on. »Smirujući telesnu funkciju (disanja) ja ću izdisati«, tako vežba on.

Tako on boravi, strogo se pridržavajući posmatranja tela na telu, iznutra (posmatra se sopstveno disanje) spolja (posmatra se disanje nekog drugog), i u isti mah iznutra i spolja (posmatra se sopstveno disanja i nekog drugog, naizmenično sa neprekidnom pažnjom). On obitava posmatrajući faktore postanka u telu ili on obitava posmatrajući faktore nestajanja (raspadanja) u telu ili on obitava posmatrajući u isti mah faktor postanka i nestajanja (raspadanja) u telu ili pak svest »postoji neko telo« je učvršćena u njemu do neophodnog stepena saznanja i pažnje. Nezavistan on obitava ne vezujući se ni za šta u svetu.

Tako obitava monah, strogo se pridržavajući kontemplacije (posmatranja, razmatranja) tela.

2. *Položaji tela*

I još više, monasi, neki monah dok hoda on zna: »ja hodam«, dok stoji uspravno on zna: »Ja stojim uspravno«, dok sedi on zna: »ja sedim«, dok leži on zna: »ja ležim«, ili on zna sve druge položaje tela.

Tako on obitava, strogo se pridržavajući posmatranja tela na telu iznutra ili spolja ili u isti mah iznutra i spolja. On obitava posmatrajući faktore postanka u telu ili on obitava posmatrajuće faktore nestajanja (raspadanja) u telu ili on obitava posmatrajući u isti mah faktore postanka i postajanja (propadanja) u telu. Ili svest da »postoji neko telo« je učvršćena u njemu do neophodnog stepena saznjanja i pažnje. Nezavistan on obitava ne vezujući se ničim u svetu. Tako obitava monah strogo se pridržavajući kontemplacije tela na telu.

3. *Pažnja i jasno shvatanje*

I još više, monasi, neki monah dok ide i dolazi primenjuje jasno shvatanje: dok gleda ispred sebe ili oko sebe on primenjuje jasno shvatanje: dok isteže i savija (udove) on primenjuje jasno shvatanje. Dok oblači mantiju (ogrtač) i dok nosi čanče za milostinju on primenjuje jasno shvatanje: dok jede, pije, žvaće, dok se naslađuje (jelom i pićem) primenjuje jasno shvatanje: dok vrši prirodne potrebe on primenjuje jasno shvatanje: dok hoda, stoji uspravno, sedi, dok spava i dok se budi, dok govori ili dok obitava u tišini on primenjuje jasno shvatanje.

Tako obitava on strogo se pridržavajući kontemplacije tela na telu.. (ponavlja se)

Tako obitava monah koji se strogo pridržava kontemplacije tela na telu.

4. *Razmišljanje o odvratnosti tela*

I još više, monasi, monah razmišlja o sopstvenom telu, od pete do vrha glave i od vrha glave naniže, koje je pokriveno kožom i ispunjeno nečistoćom, misli ovako: »Ima u ovom telu: kose, dlake, noktiju, zuba, kože, mesa, žila, kostiju, moždine, bubrega, srca, jetre, plućne maramice, slezine, pluća, creva, opornjače (dijafragme), želuca, izmeta, žuči, flegme, šlajma, gnoja, krvi, znoja, sala, suza, masnog potkožnog sloja, pljuvačke, limfe, tečnosti u zglobovima, mokraće.

Isto on ima vreću (trbuh) sa dva otvora koji je ispunjen sa različitim vrstama semenja kao što su neobrani (sirov) pirinač, najčistiji pirinač (glazirani), grašak, pasulj, sezam, čist pirinač kao biser. Tada čovek koji vidi dobro ovako istražuje: »Ovo je najčistiji pirinač (glazirani), ovo je neobran (sirov) pirinač, ovo je grašak, ovo je pasulj, ovo je sezam, ovo je čist pirinač kao biser.«

Tako monasi, neki monah razmišlja o svom sopstvenom telu, od pete do vrha glave, i od vrha glave naniže, koje pokriveno kožom i ispunjeno nečistoćom: »U telu ima: kose... mokraće (kao gore).

Tako boravi on strogo se pridržavajući kontemplacije tela na telu.

5. *Razmišljanje o elementima materije*

I još više monasi, neki monah razmišlja o svom sopstvenom telu, kakav je njegov položaj ili mesto u odnosu na ove osnovne elemente: »Ima (postoji) u telu elemenat zemlje, elemenat vode, elemenat vatre, elemenat vazduha.«

Isto kao što vešt kasapin ili njegov šegrt, pošto je zaklao kravu i pošto je isekao na komade i postavio na raskršću puteva isto tako i monah razmišlja o svom sopstvenom telu ovako — kakav je njegov položaj ili mesto u odnosu na ove osnovne elemente: »Postoji u telu elemenat zemlje, elemenat vode, elemenat vatre i elemenat vazduha.«

Tako on boravi strogo se pridržavajući kontemlacije o telu iznutra... Tako boravi monah koji se strogo pridržava kontemplacije tela na telu.

6. *Devet kontemplacija o groblju*

1. I još više, monasi, kad monah vidi leš od jednog, dva ili tri dana, naduvan, modar i truo, bačen u kosturnicu (mrtvačnicu), on primenjuje ovako ovu percepciju na svoje sopstveno telo: »Zaista moje je telo takođe iste prirode, postaće isto i to ne može izbeći.«

Tako obitava on strogo se pridržavajući kontemplacije tela na telu, iznutra...

2. I još više, monasi, ako monah vidi telo bačeno u kosturnicu, raskomadano od gavrana, sokolova, kraguja, čaplji, pasa, leoparda, tigrova, šakala ili od svih vrsta okolo, on primenjuje tako ovu percepciju na svoje sopstveno telo: »Zaista moje telo, takođe je iste prirode, postaće isto i to se ne može izbeći.«

3. I još više, monasi, ako monah vidi telo bačeno u kosturnicu svedeno na kostur koji se drži pomoću žila, sa komadima mesa i krvi a koje su tu srasle...

4. Svedeno na kostur koji se drži pomoću žila sa mrljama krvi a lišeno mesa...

5. Svedeno na kostur koji se drži pomoću žila bez mesa i krvi, on primenjuje tako ovu percepciju na svoje sopstveno telo: »Zaista moje telo takođe je iste prirode, postaće isto i to ne može izbeći.«

6. I još više, monasi, ako monah vidi telo bačeno u kosturnicu svedeno na kosti koje su razbacane u svim pravcima: ovde kosti kuka, tamo kosti noge, kosti brade, butne kosti, karlična duplja, kičmeni stub i lobanja...

7. I još više, monasi, ako monah vidi telo bačeno u kosturnicu: svedeno na bele kosti koje su boje školjke...

8. Svedeno na kosti stare više od jedne godine koje su nagomilane...

9. Svedeno na istrulele kosti koje su postale prašina, takođe on tako primenjuje ovu percepciju o svom sopstvenom telu: »Zaista moje telo je iste prirode, postaće isto i to ne može izbeći.«

Tako obitava on, strogo se pridržavajući kontemplacije tela na telu, iznutra i spolja ili u isti mah iznutra i spolja. On obitava posmatrajući faktore postanka u telu ili on obitava posmatrajući faktore prestanka (propadanja) u telu ili on obitava posmatrajući u isti mah faktore, postanka i prestanka u telu. Ili pak njegova svest da »postoji neko telo« učvršćena je u njemu do neophodnog stepena za saznanje i pažnju. Nezavistan on obitava ne vezujući se ničim u svetu.

Tako, monasi, obitava monah, strogo se pridržavajući kontemplacije tela na telu.

II POSMATRANJE OSEĆANJA

Tako, monasi, obitava monah strogo se pridržavajući posmatranja osećanja u osećanjima.

Kad on oseća prijatno osećanje, monas zna: »Ja osećam prijatno osećanje«, dok on oseća neprijatno osećanje, on zna: »Ja osećam neprijatno osećanje«, kad on oseća neutralno osećanje, on zna: »Ja osećam neutralno osećanje.« Dok on oseća prijatno telesno osećanje, on zna: »Ja osećam prijatno telesno osećanje.« Dok on oseća prijatno duševno osećanje, on zna »Ja osećam prijatno duševno osećanje.« Dok on oseća neprijatno telesno osećanje, on zna: »Ja osećam neprijatno telesno osećanje.« Dok on oseća neprijatno duševno osećanje on zna: »Ja osećam neprijatno duševno osećanje.« Dok on oseća neutralno telesno osećanje on zna: »Ja osećam neutralno telesno osećanje.« Dok oseća neutralno duševno osećanje on zna: »Ja osećam neutralno duševno osećanje« (umesto neutralno može se upotrebiti izraz — ni prijatan — ni neprijatan).

Tako obitava on strogo se pridržavajući kontemplacije osećanja u osećanjima, iznutra ili spolja, ili u isti mah iznutra i spolja. On obitava posmatrajući faktore postanka u osećanjima, ili on obitava posmatrajući faktore prestanka u osećanjima ili on obitava posmatrajući u isti mah faktore postanka i prestanka u osećanjima. Ili

pak njegova svest da »postoji neko osećanje« učvršćena je u njemu do neophodnog stepena za saznanja i pažnju. Nezavistan on obitava ne vezujući se ničim u svetu.

Tako, monasi, obitava neki monah, strogo se pridržavajući kontemplacije osećanja u osećanjima.

III POSMATRANJE DUHA

A kako monasi, obitava monah, strogo se pridržavajući posmatranja duha u duhu.

Ovako, monasi, neki monah zna da duh ima želju kao (pre) želju; duh koji nema želju kao da nema želju; duh koji ima mržnju kao da ima mržnju, duh koji nema mržnju kao da nema mržnju; duh koji ima iluziju kao da ima iluziju, duh koji nema iluziju kao da nema iluziju; imajući stanje krutog i nemarnog (indolentnog) duha kao stanje koje je kruto i indolentno, stanje razvijenog duha kao stanje koje je razvijeno; stanje duha koje nije razvijeno kao nerazvijeno; prevaziđeni duh kao prevaziđeni; koncentrisan duh kao koncentrisani, nekoncentrisan duh kao nekoncentrisan; oslobođeni duh kao oslobođeni, neoslobođeni duh kao neoslobođeni.

Tako obitava on strogo se pridržavajući posmatranja duha u duhu, spolja ili iznutra ili u isti mah iznutra i spolja. On obitava posmatrajući faktore postanka u duhu ili on obitava posmatrajući faktore prestanka u duhu ili on obitava posmatrajući u isti mah faktore postanka i prestanka (propadanja) u duhu. Ili svest da »postoji neki duh« učvršćena je u njemu do neophodnog stepena za saznanje i pažnju. Nezavistan on obitava ne vezujući se ničim u svetu.

Tako monasi, obitava monah strogo se pridržavajući kontemplacije duha u duhu.

IV POSMATRANJE MENTALNIH OBJEKATA

A kako, monasi, obitava neki monah strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima?

1. *Pet prepreka*

Ovako, monasi, monah obitava strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima pet prepreka. A kako se on pridržava strogo posmatrajući mentalne objekte u mentalnim objektima pet prepreka?

Ovako, monasi, dok je čulna želja prisutna u njemu on zna: »Postoji čulna želja u meni«, ili ako je čulna želja odsutna, on zna »Ne postoji čulna želja u meni«. On zna kako se stvara pojavljivanje čulne želje koja se nije pojavila, on zna kako se stvara odbacivanje pojavljene čulne želje. On zna kako se stvara ne-pojavljivanje u budućnosti čulne želje koja je odbačena.

Dok je ljutnja prisutna u njemu, monah zna: »Postoji ljutnja u meni ili kad je ljutnja odsutna on zna: »Ne postoji ljutnja u meni.« On zna kako se stvara pojavljivanje ljutnje koja se nije pojavila, on zna kako se stvara odbacivanje pojavljene ljutnje: on zna kako se stvara u budućnosti ne-pojavljivanje ljutnje koja je odbačena.

Dok su obamrlost i malaksalost prisutne u njemu on zna: »Postoji obamrlost i malaksalost u meni«, ili dok su obamrlost i malaksalost odsutne on zna: »Ne postoji obamrlost i malaksalost u meni.« On zna kako se stvara pojavljivanje obamrlosti i malaksalosti koje se nisu pojavile; on zna kako se stvara odbacivanje obamrlosti i malaksalosti koje su se pojavile; on zna kako

se stvara ne-pojavljivanje u budućnosti obamrlosti i malaksalosti koje su odbačene.

Dok su uznemirenost i griža savesti prisutne u njemu on zna: »Postoji uznemirenost i griža savesti u meni«, ili dok su uznemirenost i griža savesti odsutne on zna: »Ne postoji uznemirenost i griža savesti koje se nisu pojavile«, on zna kako se stvara odbacivanje uznemirenosti i griže savesti koje su se pojavile; on zna kako se stvara odbacivanje uznemirenosti i griže savesti koje su se pojavile; on zna kako se stvara ne-pojavljivanje u budućnosti uznemirenosti i griže savesti.

Dok je sumnja prisutna u njemu monah zna: »Postoji sumnja u meni«, ili dok je sumnja odsutna on zna: »Ne postoji sumnja u meni.« On zna kako se stvara pojavljivanje sumnje koja se nije pojavila; on zna kako se stvara u budućnosti ne-pojavljivanje sumnje koja je odbačena.

Tako obitava on, strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima iznutra ili spolja ili u isti mah iznutra i spolja. On obitava posmatrajući faktore postanka u mentalnim objektima ili on obitava posmatrajući faktore prestanka (propadanja) u mentalnim objektima ili on obitava posmatrajući u isti mah faktore postanka i prestanka u mentalnim objektima. Ili svest da »postoje mentalni objekti« je učvršćena u njemu do neophodnog stepena za saznanje i pažnju. Nezavistan on obitava ne vezujući se ničim u svetu.

Tako, monasi, obitava monah strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima pet prepreka.

2. *Pet skupova privrženosti*

I još više, monasi, neki monah obitava, strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekta u mentalnim objektima pet skupova privrženosti. A kako se izvodi kontemplacija mentalnih objekta u mentalnim objektima pet skupova privrženosti?

Ovako monah misli: Tako je pojavljivanje materijalnog oblika tako je nestajanje materijalnog oblika, takvo je pojavljivanje osećaja, takvo je nestajanje osećaja: takva je percepcija, takvo je pojavljivanje percepcije, takvo je nestajanje percepcije. Takve su mentalne tvorevine, takvo je pojavljivanje mentalnih tvorevina, takvo je nestajanje mentalnih tvorevina: takva je svest, takvo je pojavljivanje svesti, takvo je nestajanje svesti.

Tako obitava on, strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima iznutra ili spolja ili u isti mah iznutra i spolja. On obitava posmatrajući faktor postanka u mentalnim objektima ili on obitava posmatrajući faktore nestanka u mentralnim objektima ili on obitava posmatrajući u isti mah faktore postanka i prestanka u mentalnim objektima ili svest da »postoje mentalni objekti« je učvršćena u njemu do neophodnog stepena za saznanje i pažnju. Nezavistan on obitava ne vezujući se ničim u svetu.

Tako monasi obitava on strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima pet skupova privrženosti.

3. *Šest sfera unutrašnjih čula i šest sfera spoljašnjih čula*

I još više, monasi, neki monah obitava strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima šest sfera unutrašnjih čula i šest sfera spoljašnjih čula. On zna kako se izvodi posmatranje na mentalnim objektima šest sfera unutrašnjih čula i šest sfera spoljašnjih čula?

Ovako, monasi, monah poznaje oko, poznaje vidnu formu, on zna prepreke koje se pojavljuju, zavisnost oba (oka i forme): on zna kako se stvara pojavljivanje prepreke koja se nije pojavila, on zna kako se stvara u budućnosti ne-pojavljivanje prepreke koja je odbačena.

On poznaje uvo i zvuke... nos i mirise.. jezik i ukuse... telo i opipljive objekte, duh i mentalne objekte, on zna prepreke koje se pojavljuju, zavisnost oba: on zna kako se stvara pojavljivanje prepreke koja se nije pojavila, on zna kako se stvara odbacivanje prepreke koja se pojavila, i on zna kako se stvara u budućnosti ne-pojavljivanje odbačene prepreke.

Tako obitava on, strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima iznutra ili spolja ili u isti mah iznutra i spolja. On obitava posmatrajući faktore postanka u mentalnim objektima ili obitava posmatrajući faktore prestanka u mentalnim objektima ili on obitava posmatrajući u isti mah faktore postanka i prestanka u mentalnim objektima. Ili svest da »postoje mentalni objekti« je učvršćena u njemu do neophodnog stepena za saznanje i pažnju. Nezavistan on obitava ne vezujući se ničim u svetu.

Tako monasi obitava monah, strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima šest sfera unutrašnjih i šest sfera spoljašnjih čula.

4. *Sedam faktora probuđenja*

I još više, monasi, monah obitava strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima sedam faktora probuđenja. A kako on izvodi kontemplaciju mentalnih objekata u mentalnim objektima sedam faktora probuđenja?

Ovako, monasi, kad je faktor buđenja pažnje prisutan u njemu, monah zna: »Faktor buđenja pažnje je u meni«, ili kada je faktor buđenja pažnje odsutan on zna: »Faktor buđenja pažnje nije u meni«. On zna kako se stvara pojavljivanje faktora buđenja pažnje koji se nije pojavio: i kako se stvara savršenstvo u razvoju faktora buđenja pažnje koji se pojavio.

Kad su faktori buđenja i ispitivanja realnosti, energije, ushićenja, smirenosti, koncentracije, spokojstva prisutni u njemu, monah zna: »Faktor buđenja spokojstva je u meni«, ili kad faktor buđenja spokojstva odsutan on zna: »Faktor buđenja spokojstva nije u meni«. On zna kako se stvara pojavljivanje faktora buđenja spokojstva koji se nije pojavio i kako se stvara savršenstvo u razvoju faktora buđenja spokojstva koje se pojavilo.

Tako obitava on, strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata iznutra ili spolja ili u isti mah iznutra i spolja. On obitava posmatrajući faktore postanka u mentalnim objektima ili on obitava posmatrajući faktore prestanka u mentalnim objektima ili on obitava posmatrajući u isti mah faktore postanka i prestanka u mentalnim objektima. Ili svest da »postoje mentalni objekti« učvršćena je u njemu do neophodnog stepena za saznanje i pažnju. Nezavistan on obitava ne vezujući se ničim u svetu. Tako monasi obitava monah, koji se strogo pridržava posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima sedam faktora probuđenja.

5. *Četiri plemenite istine*

I još više monasi, monah obitava strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima četiri plemenite istine. A kako izvodi on posmatranje na mentalnom objektu četiri plemenite istine?

Ovako monasi, monah zna zaista: »To je patnja«, on zna zaista: »To je postanak patnje«, on zna zaista »To je prestanak patnje«, on zna zaista »To je put koji vodi ka prestanku patnje.«

A šta je, monasi, plemenita istina patnje?

Rođenje je patnja, starost je patnja, smrt je patnja, tuga je patnja, jadikovanje je patnja, bol je patnja, žalost i očajanje su patnja ne, postići ono što se želi je patnja, ukratko pet skupova (sastojaka) privrženosti su patnja.

A šta je sada rođenje? Rođenje bića koje pripada ovoj vrsti bića ovde ili onoj tamo, njihova rođenja, njihov postanak, njihovo začeće, njihov dolazak na svet, manifestacije sastojaka, iskustvo iz sfere čula — to se naziva rođenje.

A šta je to starost? Starost je istaknutost (napredovanje) u godinama bića koje se pojavilo u ovoj vrsti ovde ili onoj vrsti tamo, njihova slabost, njihovo opadanje se uvećava, pojavljivanje bele kose i bore, umanji njihove životne snage, — to je starost.

A šta je to smrt? Razdvajanje ili iščezavanje bića ove vrste ovde ili one tamo, njihovo razaranje, njihovo iščezavanje, njihova smrt, svršetak njihovog života, propadanje sastojaka, odbacivanje od tela — to se naziva smrt.

A šta je to tuga? Tuga je kad neko trpi zbog ovog gubitka ili nesreće ove ili one tamo, žalost, ožalošćeno stanje duha unutrašnja tuga, unutrašnja nesreća — to se naziva tuga.

A šta je to jadikovanje? Kad neko trpi zbog ovog gubitka ili nesreće ove ili one tamo, kukanje i jadikovanje, stanje jadanja (stenjanja) i jadikovanje — to se naziva jadikovanje.

A šta je to bol? Bol fizički i fizička muka, osećanje muke i neprijatnosti koje stvara fizički dodir — to se naziva bol.

A šta je to žalost? Mentalni bol i mentalna muka osećanje muke i neprijatnosti koji se stvara u mentalnom dodiru — to se naziva žalost.

A šta je to očajanje? Nevolja i očajanje koje se pojavljuje kad neko trpi ovaj gubitak ili nesreću ovu ovde ili onu tamo, stanje nevolje — to se naziva očajanje.

A šta je to patnja? »Ne postići ono što se želi.« Kod bića koja su zavisna, koja su zavisna od rođenja — — želja se pojavljuje. O zašto smo mi zavisni od rođenja? A kako da se ne pojavljuju ova nova rođenja kod nas i kod bića koja zavise od starosti, bolesti, smrti, tuge, jadikovanja, bola, žalosti i očajanja kad se pojavljuje želja: »O zašto mi ne zavisimo od ovih stvari!« Ali to se ne može imati putem ove jednostavne želje — i ne postići ono što se želi je patnja.

A šta je smisao tvrdnje — ukratko pet sastojaka privrženosti? To su sastojci (elementi) oblik, osećaj, opažanje, mentalna ostvarenja i svest. Oni se zovu, ukratko pet sastojaka vezivanja patnjom.Ovo je monasi plemenita istina o patnji.

A šta je to monasi plemenita istina o postanku patnje?

To je žarka želja koja pruža uzrok za ponovno rođenje i vezana za zadovoljstvo i za želje nalazi radost koja se uvek obnavlja čas ovde čas tamo, to jest čulna želja, želja za (večnim) postojanjem i želja za ne-postojanjem.

Ali gde se ove želje pojavljuju i gde one uzimaju koren? Tamo gde u svetu postoje stvari koje pribavljaju radost i zadovoljstvo ove će se želje pojavljivati i uzimati koren.

Oko, uvo, nos, jezik, telo i duh uzrok su radosti i zadovoljstva: tu se ove želje pojavljuju i imaju koren.

Vizuelna svest, auditivna svest, gustativna svest, olfaktivna svest, svest o telu, svest o duhu...

(Šestrostruki odgovarajući) dodir-utisci, (osećaji) se rađaju iz ovog šestostrukog dodira, šestrostruka volja (za vizuelne forme) — šestostrukost želja — šestrostrukost pojmovnog mišljenja sa shvatanjem — šestostrukost uobičajenog (diskurzivnog mišljenja) — odnose se na vizuelne forme — one pribavljaju radost i zadovoljstvo: tu se ove želje pojavljuju i tu uzimaju koren.

To je, monasi, plemenita istina o postanku patnje.

A šta je to, monasi, plemenita istina o prestanku patnje?

To je potpuno iščezavanje i ukinuće ove želje, napuštanje nje, oslobođenje i odvajanje od nje.

Ali gde u ovom svetu postoje stvari koje pribavljaju radost i zadovoljstvo, tu ove želje mogu da budu napuštene i tu one mogu da budu ugašene.

Oko, uvo, nos, jezik, telo i duh pribavljaju radost i zadovolj stvo: tu ove želje mogu da budu napuštene, tu one mogu da budu ugašene. Vizuelna svest, auditivna svest, olfaktivna svest, gustativna svest, svest o telu (telesna svest), svest o duhu (duševna svest)... (odgovarajući šestostruki) dodir — šestrostruka volja — šestostruka želja — šestrostruko mišljenje sa shvatanjem (pojmovno mišljenje) — šestrostruko mišljenje koje je uobičajeno (diskurzivno mišljenje) — pribavljaju radost i zadovoljstvo — tu ove želje mogu da budu napuštene tu one mogu da budu ukinute.

To je, monasi, plemenita istina o prestanku patnje.

A šta je to, monasi, plemenita istina o putu koji vodi ka prestanku patnje?

To je plemeniti osmostruki put, to jest ispravno ra-razumevanje ispravno mišljenje, ispravan govor, ispravna akcija, ispravan način života, ispravan napor, ispravna pažnja i ispravna koncentracija.

A šta je to, monasi, ispravno razumevanje? (shvatanje). Razumevanje patnje, razumevanje postanka patnje, razumevanje prestanka patnje, razumevanje puta koji vodi ka prestanku patnje — to je ispravno razumevanje.

A šta je to ispravno mišljenje? Mišljenje oslobođeno od želja mišljenje oslobođeno od loše volje, mišljenje oslobođeno od surovosti — to je ispravno mišljenje.

A šta je to ispravan govor? Uzdržavanje od laganja, od raznošenja priča (izmišljotina), od izgovaranja grubih reči i od taštog (praznog) govorenja — to je ispravan govor.

A šta je to ispravna akcija? Uzdržavanje od ubijanja, od onoga što ti nije dato, od preljube — to je ispravna akcija.

A šta je to ispravan način života?

Kad plemeniti učenik izbegava loš način života podmirujući svoje potrebe pomoću dobrog života — to je ispravan način života.

A šta je to ispravan napor? Ako neki monah oplemenjuje svoju volju za izbegavanje pojavljivanja zla, nekorisnih stanja koja su se pojavila, on čini napor, prodrmava svoju snagu, na to primenjuje svoj duh i bori se. Da učini da dođu korisna stanja koja se nisu još pojavila on oplemenjuje svoju volju, čini napor, prodrmava svoju snagu, na to on primenjuje svoj duh i bori se. Da bi zadržao korisna stanja koja su se pojavila, da njih ne bi zanemario već suprotno da ih dovede do pune zrelosti i da njih savršeno razvije, on oplemenjuje svoju volju čini napor, prodrmava svoju snagu, na to primenjuje svoj duh i bori se — to je ispravan napor.

A šta je to ispravna pažnja?

Ovako monah obitava strogo se pridržavajući posmatranja tela na telu, strogo se pridržavajući posmatranja osećaja na osećajima, strogo se pridržavajući

posmatranja duha u duhu, strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima, budan, shvatajući jasno i pažljivo, — budući da je savladao žudnju i bol (nedaće) koje se odnose na svet: to je ispravna pažnja.

A šta je to ispravna koncentracija? Ovako, monah koji je oslobođen od nekorisnih stvari, ulazi u prvu zadubljenost, rođenu od ravnodušnosti, udruženu sa mišljenjem sa shvatanjem i uobičajenim mišljenjem (logičko i diskurzivno mišljenje), on je ispunjen radošću i ushićenjem. Posle slabljenja mišljenja sa shvatanjem i uobičajenog mišljenja (pojmovno-logičko i diskurzivno mišljenje) on postiže unutrašnji mir i jedinstvo duha i ulazi u stanje oslobođeno od pojmovnog i diskurzivnog mišljenja, (ulazi) u drugu zadubljenost koja je rođena od koncentracije a ispunjena je radošću i ushićenjem. Posle iščezavanja ushićenja on obitava u spokojstvu, jasne svesti, pažljiv: on pribavlja u svojoj osobi ovo osećanje za koje plemeniti kažu: »Srećan je čovek spokojan i pažljiv« — tako on ulazi u treću zadubljenost. Posle napuštanja zadovoljstva i bola na taj način što prethodno radost i žalost iščeznu on ulazi u stanje iznad zadovoljstva i bola, to jest u četvrtu zadubljenost koja je pročišćena spokojstvom i pažnjom. To je ispravna koncentracija.

To je, monasi, plemenita istina o putu koji vodi ka prestanku patnje.

Tako obitava on, strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima iznutra ili spolja, ili u isti mah iznutra i spolja. On obitava posmatrajući faktore postanka u mentalnim objektima, ili on obitava posmatrajući faktore prestanka u mentalnim objektima ili on obitava posmatrajući u isti mah faktore postanka i prestanka (propadanja) u mentalnim objektima. Ili svest da »postoje mentalni objekti« je učvršćena u njemu do neophodnog stepena za saznanje i pažnju. Nezavistan on obitava ne vezujući se ničim u svetu.

Tako monasi, obitava monah, strogo se pridržavajući posmatranja mentalnih objekata u mentalnim objektima četiri plemenite istine.

Zaista, monasi onaj ko izvodi ove četiri postojanosti pažnje na ovaj način, za sedam godina može očekivati jedan od ova dva rezultata: najviše saznanje ovde i sada, ili ako ima još ostatka privrženosti, stanje bez povratka.

Ali ostavimo, monasi ovih sedam godina. Onaj ko izvodi ove četiri postojanosti pažnje na ovaj način za vreme od šest godina, pet godina, četiri godine, tri godine, dve godine i za vreme od jedne godine, tada on može očekivati jedan od ova dva rezultata: najviše saznaje ovde i sada ili, ako još postoje ostaci privrženosti, stanje bez povrataka.

Ali ostavimo ove godine, monasi. Ako neko izvodi četiri postojanosti pažnje za vreme od sedam meseci... šest meseci... pet meseci... četiri meseca... tri meseca... dva meseca... jedan mesec... za vreme od pola meseca on može da očekuje jedan od ova dva rezultata: najviše saznanje ovde i sada, a ako postoje još ostaci privrženosti, stanje bez povratka.

Ali ostavimo ove mesece. Onaj ko izvodi ove četiri postojanosti pažnje za vreme od sedam dana može da očekuje jedan od ova dva rezultata: najviše saznanje ovde i sada ili, ako još postoje ostaci privrženosti, stanje bez povratka.

Zbog toga je ON rekao: »To je jedini put, monasi, za pročišćenje bića, za pobeđivanje tuga i jadikovanja, za uništenje bola i žalosti, za postignuće ispravnog puta, za ostvarivanje Nibbane, to jest četiri postojanosti pažnje.«

Tako je govorio Uzvišeni. Radosni monasi se obradovaše rečima Uzvišenog.

D.N-22

ANTOLOGIJA BUDISTIČKIH TEKSTOVA O ISPRAVNOJ PAŽNJI

PRIRODA I CILJ SATIPATANE

1. *Jedini put*

Jednoga dana Uzvišeni se nalazio na obali reke Narnjara u Uruveli, pod smokvinim drvetom, i dok je on bio sam i stajao po strani, sledeće misli su nastale u njemu:

»To je jedini put za pročišćenje bića, za savlađivanje tuge i jada, za uništenje bola i nedaće, za dostizanje ispravnog puta, za ostvarivanje Nibane, a to su četiri postojanosti pažnje.

A koje su to četiri? Ovako, monah može da obitava vežbajući kontemplaciju tela na telu.. vežbajući kontemplaciju osećanja na osećanjima... vežbajući kontemplaciju duha u duhu... vežbajući kontemplaciju mentalnih objekata na mentalnim objektima, budan, shvatajući jasno i pažljivo nadmašiće žudnju i nedaće koje se odnose na svet.«

Brahma Sahampati, saznavši u svom duhu, misli Uzvišenog dosta brzo, kao jak čovek raširi svoje savijene ruke i savi svoje raširene ruke, on napusti svet Brahme i pojavi se pred Uzvišenim i nameštajući odelo reče nje-

mu ovako: To je tako Uzvišeni. To je tako Uzvišeni. To je jedini put za pročišćenje bola... to su četiri postojanosti pažnje...

Tako reče Brahma Sahampati, i reče još ovo:

»Ganut saučešćem on sazna plemenit put
na kome je more tuge savladano
to će biti i u buduće, on je savladao pravedno sad«.

Prema ovom tekstu prva koncepcija Bude je Postojanost pažnje koja se oslobodilački penje u momentu koji neposredno sledi njeno buđenje. Prema starim tekstovima Maha Vagga Vinaya Pitaka (Zbornik discipline), Buda je prošao prvih sedam nedelja posle svog probuđenja u blizini drveta probuđenja. Za vreme sedme i pete nedelje on je obitavao pod drvetom koje je poznato kao Smokvino drvo (ajapala-migrodha) i tu su pastiri imali običaj da sede, — (zove se i kozino drvo zbog toga). U ovom tekstu dati su elementi Satipatane.

S,47,11

2. *Budite svoje sopstveno utočište*

Pre sezone kiše, pre svoje smrti, Buda je došao u varošicu Beluva. Tu ga je ozbiljna bolest savladala. Ali pokrenut osećanjem da monasi imaju poslednju priliku da ga vide on sa velikim naporom volje savlada bolest. On se diže iz svog kreveta i sede na jedno stenovito mesto u hladovini. Tamo njegov verni učenik, već više godina uvaženi Ananda, približi se i obradova se kad je video da je njegov učitelj ozdravio. On je govorio da će biti utešen mislima učitelja i da pre nego što umre, da da uputstva koja se odnose na zajednicu monaha. Ali Buda mu odgovori:

»Šta je to, Ananda, što zajednica monaha očekuje od mene? Učenje je, Anando, objavljeno od mene bez razlikovanja između tajnog i javnog. Uzvišeni ne poznaje zatvorenu pesnicu, koja je zadržana za učitelja, ni na ono što se odnosi na moje učenje. Oni koji misle: Ja ću upravljati zajednicom i oni će morati da me slede — to su oni koji ne mogu da daju nikakva poslednja uputstva koja se odnose na zajednicu monaha«.

Pošto je izgovorio još nekoliko reči on objavi svečanu izjavu sa važnim značenjem, koja je ovde u kontekstu teksta skicirana, jer ona ima vrednost i posebno smisaono značenje:

Tekst 1. »Budite svoje sopstveno ostrvo! Ne tražite nikakvo drugo utočište. Tekst 2. »Budite svoje sopstveno utočište. Neka učenje bude vaše ostrvo, neka učenje bude vaše utočište, ne tražite nikakvo drugo utočište!«

A kako, Anando, neki monah može da dobije utočište, ostrvo, i kako on može bez drugog utočišta? Kako je učenje njegovo ostrvo i njegovo utočište i ništa više?

»Ovako monah obitava, vežbajući kontemplaciju tela na telu.. kontemplaciju osećanja na osećanjima... kontemplaciju duha na duhu... kontemplaciju objekta duha na objektima duha budan, shvatajući jasno i pažljivo nadmašiće žudnju i nedaće koje se odnose na svet.

Na ovaj način, Anando, monah će biti sopstveno ostrvo i sopstveno utočište, bez ikakvog drugog: na ovaj način učenje će biti njegovo ostrvo i utočište i ništa drugo.

Svi oni, Anando, koji bilo sada, ili posle moje smrti žive, neka budu svoje sopstveno utočište i nikakvo drugo; imajući učenje kao svoje ostrvo i utočište, i nikakvo drugo.. to su oni koji će među mojim bikkhuima dostići najviši vrh u obučavanju.«

Prema tradiciji, ovaj događaj se odigrao otprilike 10 meseci pre Budine smrti. U toku ovih 10 meseci, dogodila se i smrt dva glavna učenika Saripute i Maha-Ma-

ggalana. Kad je objavljena smrt Saripute, Buda je dao gornje ohrabrenje i savet.

Tekst 1 i 2 govore o Satipatani, Buda je ovo rekao na početku života i na kraju života.

D.16

3. *Produženje učenja*

Jedanput su poštovani Ananda i poštovani Buda obitavali u Pataliputi a u Manastiru petlova. Uveče, pošto su se usamili, Buda se vratio pre poštovanog Anande, i pošto je izmenjao prijateljske pozdrave i pozdrave učtivosti, on je rekao ovako:

»Šta je uzrok, brate Ananda, koji su razlozi da se posle smrti Uzvišenog, i još koliko dugo, produži dobar zakon?«

»Dobro kažeš, brate Budo, dobro kažeš. Ugodna je vaša mudrost, prijatna je vaša unutrašnja vizija, izvrsno je vaše pitanje!

Ako brate, Četiri postojanosti pažnje ne budu negovane i izvođene-praktikovane ispravno, tada se Dobar zakon neće produžiti dugo posle smrti Uzvišenog. Ali, brate, ako se Četiri postojanosti pažnje neguju i praktikuju pravilno, Dobar zakon će se produžiti dugo posle smrti Uzvišenog.«

S,47,22.23

4. *Slavni čovek*

U Savatthi, poštovani Sariputa, pošto je ukazao poštovanje Uzvišenom, pozdravi ga sa velikim poštovanjem i sede pored njega. Zatim se ovako obrati Uzvišenom:

»Slavan čovek, slavan čovek, tako govore ljudi. U kojoj meri je, gospodine, čovek slavan?«

»Sa oslobođenim duhom, ja izjavljujem da je slavan čovek Sariputa. Sa neoslobođenim duhom on nije slavan čovek«. Kakav je tada oslobođeni duh Sariputa? U ovom slučaju Sariputa, neki monah obitava, vežbajući se u kontemplaciji... posmatrajući osećanje u osećanjima... posmatrajući u duhu duh... posmatrajući mentalne objekte u mentalnim objektima, budan shvatajući jasno i pažljivo, budući da je savladao žudnju i nedaće koje se odnose na svet.

Takav oslobođeni duh Sariputa. I sa ovakvim oslobođenim duhom, ja izjavljujem da je to slavni čovek. Ali ako duh nije oslobođen, to nije slavan čovek.

S,47,11

5. *Čudo*

Ananda, vi možete da sačuvate prisustvo duha na ove čudesne osobine uzvišenog: sa svesnošću se pojavljuju osećanja kod uzvišenog, sa svesnošću se ona produkuju, svesno ona prestaju: sa svesnošću se pojavljuju percepcije kod uzvišenog, svesno se one produkuju i svesno one prestaju. Tako, Ananda, možete sačuvati prisustvo duha, kao što je kod čudesnih osobina Uzvišenog.

M 123

6. *Pribežište*

Pet čudnih sposobnosti, Brahmani, u različitim oblastima sa različitim uzrocima ne pripadaju oblasti i uzroku svakog drugog. Kojih su to pet?

Sposobnosti — viđenja, slušanja, osećanja, ukusa i mirisa. Svaka od ovih pet sposobnosti ima različite oblasti i različite uzroke. One nemaju udela u oblastima i

uzrocima, za njih je Brahmani, duh utočište, duh ima udela u njihovim uzrocima.

Poštovani, Gotoma, šta je za duh utočište?

Za duh, Brahmane, paźnja je utočište.

Šta je za pažnju Gotama utočište?

Za pažnju je, Brahmane, oslobođenje utočište.

Poštovani Gotoma, šta je za oslobođenje utočište?

Za oslobođenje, Brahmane, Nibana je utočište.

Poštovani Gotoma, šta je za Nibanu utočište?

Vi ste sada, Brahmanu, prešli granice pitanja. Cilj vašeg pitanja ne može se shvatiti. Zato što je sa ulaskom u Nibanu život svetih probuđen. U Nibani im je cilj. Nibana je kraj.

S,48,42

7. *Vežba za sve*

Jednog dana Uzvišeni je boravio kod Kosala u Sala — selu Brahmana. Tu se on obrati monasima: Koji su ovde novi monasi, koji nisu išli daleko, koji su od nedavno dobrodošli za učenje i ovu nauku, budite postojani, uvođeni i učvršćeni u usavršavanju četiri postojanosti pažnje. Koja su to četiri?

Braćo, vežbajte posmatranje tela u telu, budnog i jasnog shvatanja, budite spokojnog srca, duh vam je ujedinjen i koncentrisan, da bi saznao telo onakvo kakvo je ono uistinu.

Vežbajte kontemplaciju osećanja na osećanjima da bi saznali kakvi su osećaji uistinu. Vežbajte kontemplaciju duha... da bi saznali kakav je duh uistinu. Vežbajte kontemplaciju mentalnih objekata na mentalnim objektima, budnog i jasnog shvatanja, spokojnog srca i jedinstvenog i koncentrisanog duha, da bi saznali mentalne objekte, kakvi su oni uistinu.

I još više, monasi, koji nju čuvaju superiornije, ali još nisu dostigli cilj — boriće se za krajnji mir — oni takođe obitavaju (borave) budni i jasnog shvatanja, spokojnog srca, jedinstvenog i koncentrisanog duha, vežbajući se u kontemplaciji na telu za potpuno razumevanje tela, vežbajući kontemplaciju osećanja na osećanjima za potpuno razumevanje osećanja, vežbajući kontemplaciju duha u duhu, za potpuno razumevanje duha, vežbajući kontemplaciju mentalnih objekata u mentalnim objektima za potpuno razumevanje mentalnih objekata.

I još više, monasi, koji su Arahati, oslobođeni su pokvarenosti, oni žive životima svetaca čak su do kraja završili svoje zadatke, ostavili breme dostigli cilj, uništili prepreke (okove) egzistencije i koji su se oslobodili u savršenoj mudrosti — oni takođe obitavaju, budni i jasnog shvatanja, spokojnog srca, jedinstvenog i koncentrisanog duha, vežbajući kontemplaciju tela na telu neće biti vezani za telo, vežbajući kontemplaciju osećanja u osećanjima neće biti vezani za osećanje, vežbajući kontemplaciju duha u duhu, neće biti vezani za duh, vežbajući kontemplaciju mentalnih objekata u mentalnim objektima neće biti vezani za mentalne objekte.

I još više, monasi koji su novi ovde, koji nisu daleko otišli i koji su dobrodošli u ovo učenje i u ovu nauku, oni takođe moraju da budu podsticani, uvođeni i učvršćeni u usavršavanju četiri postojanosti pažnje.

S,47,4

8. *Satipatana — standard postignuća*

Jednog dana poštovani Sariputa, rekao je poštovanom (uvaženom) Anurudhi — Ljudi govore, da je čovek u najvišem vežbanju — brate Anurudha. Od kada su oni zaokupljeni najvišim vežbanjem?

Sa delimičnim razvojem četiri potojanosti pažnje, to je brate, najviše vežbanje.

Ljudi govore, da je čovek iznad vežbanja, brate Anurudha, od kada su oni iznad vežbanja.

Sa savršenim razvojem četiri postojanosti pažnje, brate, oni su iznad vežbanja.

S,47,26,27

9. *Značajne reči*

Jednog dana poštovani Sariputa i poštovani Anurudha, boravili su u Vesali u voćnjaku Amapalija. Uveče pošto je poštovani Sariputa izašao iz svoje poučenosti, on se vratio pre poštovanog Anurudhe. Pošto je izmenjao pozdrave učtivnosti i prijateljstva on je govorio ovako:

Blistave su crte vašeg lica, brate Anurudha, jasna je boja vašeg lica. Kakvo može da bude obitavalište duha u kome poštovani Anurudha često boravi?

Moj duh je čvrsto učvršćen u četiri postojane pažnje, ja tu često obitavam, brate.

Neki monah, brate, koji je Arahat i koji je oslobođen od pokvarenosti, onaj koji je dostigao život svetaca, na kraju ispunivši svoje zadatke, ostavivši tegobe, dostigavši kraj, uništivši okove i on oslobođen u savršenoj mudrosti obitava duhom čvrsto učvršćenom u četiri postojanosti pažnje. To je dobitak za nas, brate, to je veliki dobitak koji smo i dobili ovim značajnim rečima koje je izgovorio Anurudha.

S,52,9

10. *Odlučnost*

Jednog dana poštovani Anurudha boravio je u Savathi u kući pored drveta Salala. Tu se on obrati ovako:

Braćo, ova reka Gang, teče na istok, okrenuta je ka istoku, ona je usmerena na istok. Pretpostavite da se velika grupa ljudi približava reci noseći lopate i korpe govoreći: »Mi idemo da radimo, tako da ova reka Gang ide na zapad, nju ćemo okrenuti na zapad i usmeriti je ka zapadu. Šta vi mislite, braćo? Ova velika grupa ljudi može li stvarno da učini da Gang teče na zapad, okrene ga na zapad i usmeri ka zapadu?«

Sigurno ne, brate!

A zašto?

To je sigurno, brate, Gang teče ka istoku, on je okrenut ka istoku i usmeren je ka istoku. Nemoguće je učiniti da teče ka zapadu, da se on okrene i usmeri ka zapadu ma koliki napor i mučenje učinila ova velika grupa ljudi. Isto tako, braćo ako neki monah koji neguje i usavršava učestano Četiri postojanosti pažnje, okružen kraljevima i ministrima, prijateljima i poznanicima i roditeljima koji mu nude blago i preklinju ga: Dođi, moj dragi, šta hoćeš ti sa tom žutom odorom. Šta hoćeš ti sa obrijanom glavom. Dođi okreni se ti ka svetovnom životu, možeš koristiti ovo blago i ostvariti dobre akcije. Ali brate kako monah koji neguje i učestalo vežba Četiri postojanosti pažnje, da napusti vežbanje i okrene se ka inferiornom stanju. To je nemoguće. A zašto? Nema nikakve mogućnosti da se duh koji je okrenut ka oslobođenju i usmeren ka oslobođenju okreće ka inferiornom stanju.

S,52,8

11. *Besmrtnost*

Postoje četiri postojanosti pažnje, monasi. Koje četiri?

Monah vežba kontemplaciju tela na telu, budan, jasnog shvatanja i pažljiv, pobedivši žudnju i nedaće

koje se odnose na svet. Dok tako vežba kontemplaciju tela na telu sve želje u njemu se napuštene. Napuštanjem ovih želja besmrtnost je dostignuta.

I vežbajući kontemplaciju osećanja na osećanjima budan, jasnog shvatanja i pažljiv, pobedivši žudnju i žalost (nedaće) koje se odnose na svet, dok tako vežba kontemplaciju osećanja u osećanjima, sve želje o ovim utiscima su napuštene u njemu. Napuštanjem ovih želja besmrtnost je dostignuta.

I vežbajući kontemplaciju duha u duhu, budan, jasnog shvatanja i pažljiv, pobedio je žudnju i žalost koja se odnosi na svet. Dok tako vežba kontemplaciju duha u duhu sve želje o duhu u njemu su napuštene. Napuštanjem ovih želja besmrtnost je dostignuta.

I vežbajući kontemplaciju mentalnih objekata u mentalnim objektima, budan, jasnog shvatanja i pažljiv, pobedio je žudnju i žalost koja se odnosi na svet. Dok tako on vežba kontemplaciju mentalnih objekata u mentalnim objektima sve želje o ovim mentalnim objektima su napuštene. Napuštanjem ovih želja besmrtnost je dostignuta.

S,47,37

12. *Pokvarenost*

Ima tri pokvarenosti, monasi: pokvarenost čula, pokvarenost želje za novom egzistencijom i pokvarenost neznanja. Da bi se odstranile ove tri pokvarenosti, monasi, treba negovati četiri postojanosti pažnje.

S,47,50

13. *Prošlost i budućnost*

Da bi se napustile i savladale teorije koje se odnose na prošlost i budućnost, monasi, treba negovati četiri postojanosti pažnje.

14. *Za samog sebe*

Za sebe, monasi, mora da stvarate budnu pažnju koja je čuvar duha, a zbog ova četiri razloga: moj duh je zaštićen od žudnje, ništa ne izaziva žudnju i zbog toga mora da bude budna pažnja čuvar duha u samom sebi. Da moj duh zaštitim od mržnje, da ništa ne izaziva mržnju. Zbog ovoga razloga mora da se stvara budna pažnja, čuvar duha u samom sebi.

Da svoj duh zaštitim od iluzije, da se ništa što se odnosi na neznanje više ne izaziva. Zbog ovoga razloga mora da se stvara budna pažnja — čuvar duha u samom sebi.

Da duh ne bude zaslepljen ničim što izaziva zaslepljenje. Zbog ovoga mora da se rodi budna pažnja, čuvar duha u samom sebi.

Sada je, monasi, monah oslobođen od žudnje za stvarima koje izazivaju žudnju jer je oslobođen od žudnje.

Kad je njegov duh zaštićen od mržnje za stvarima koje izazivaju mržnju, on je oslobođen od mržnje.

Kad je njegov duh zaštićen od iluzije za stvarima koje izazivaju iluziju, on je oslobođen od iluzije.

Kad je njegov duh zaštićen od zaslepljenosti, od svega što izaziva zaslepljenost, jer je oslobođen od zaslepljenosti, tada se monah ne koleba, ne miri se, neće podleći bojazni i neće prihvatiti gledišta drugih filozofskih teorija.

A,IV,117

15. *Ispravna zaštita*

Jednom je Uzvišeni boravio u zemlji Sumbha u gradu Sumbha koji se zvao Sedaka. Tu se on obrati monasima. Postoje, dugo, živi akrobate koji rade sa motkom

od bambusa. Postavljajući motku od bambusa, on reče svom učeniku Medakatharika: Dođi, brate Medakatharika, popni se na motku i drži se uspravno na mom ramenu. Da, učitelju, reče on i učini ono što je od njega traženo Tada akrobata njemu reče: Dragi Medakatharika sada ti mene zaštiti dobro i ja ću tebe zaštititi. Oni su bdeli jedan nad drugim, štitili jedan drugog, mi ćemo pokazati svoju veštinu, sačuvati je da ona živi mi ćemo steći sigurnost sa motkom bambusa.

Ali učenik Medakatharika reče: Tako je, učitelju. Ti moraš učitelju da štitiš mene a ja ću takođe da štitim samoga sebe. Tako čuvajući samog sebe, štiteći samog sebe mi ćemo pokazati svoju veštinu, sačuvati je da ona živi i mi ćemo steći sigurnost u motku od bambusa.

To je ispravan način, reče Uzvišeni i doda: Isto kao što učenik kaže ja štitim samog sebe, tako je kad on vežba četiri postojanosti pažnje. Ja zaštićujem druge, na ovaj način on mora da vežba postojanost pažnje. Štiteći samog sebe štitim i druge, zaštitivši druge štitim samog sebe.

A kako on štiti druge štiteći samog sebe? Uostalom i ponovljenom praksom meditacije.

A sada kako on štiti samoga sebe štiteći druge? Strpljenjem i strpljivošću. Život koji nije naprasit i nizak, sa blagonaklonom ljubavlju i sa saučešćem.

Ja ću zaštititi samog sebe, on mora da vežba postojanost pažnje. Štiteći samog sebe on štiti druge: štiteći druge on štiti samog sebe.

S,47,19

16. *Bolestan poglavar porodice*

Poglavar porodice Sirivadhi iz Rajagata, koji je radio (vežbao) učenje bio je pogođen ozbiljnom bolešću i

on je zatražio da poštovani Ananda dođe da ga vidi. Ananda dođe u kuću bolesnog čoveka i reče poglavaru porodice:

»Vaše stanje je podnošljivo, možete li ga podneti, poglavaru porodice. Bol to neće ni smanjiti ni povećati. Osećate li vi poboljšanje ili pogoršanje?«

Ne, gospodine, moje stanje nije podnošljivo, teško je njega podneti. Bol se povećava i ne smanjuje se i ja očekujem najgore a ne poboljšanje. Ananda, reče, dakle, poglavaru, vi mora da vežbate ovako: Ja ću vežbati kontemplaciju tela na telu, kontemplaciju osećanja na osećanjima, kontemplaciju duha na duhu, kontemplaciju mentalnih objekata na mentalnim objektima, budan, jasnog shvatanja i pažljiv, budući da je savladao žudnju i žalost koje se odnose na svet. Ove četiri postojanosti pažnje, koje je obučavao Uzvišeni mogu da se nađu u meni i ja ću se saglasiti sa ovim učenjem, jer ja boravim, gospodine, vežbajući kontemplaciju tela u telu... budan... Da li se to odnosi i na pet niskih okova (samyoja): 1. verovanje u ličnost, 2. skeptičnu sumnju, 3. vezivanje za obred i rituale, 4. čulne želje, 5. lošu volju, što je objasnio Uzvišeni ja ne vidim nikakav drugi izlaz, gospodine ja ga neću odbaciti. Ovo je dobit za vas poglavaru porodice, velika dobit, to je rezultat stanja onoga koji se više ne vraća (anagamin). Tako je objašnjeno poglavaru porodice.

S,47,29

17. *Bolestan monah*

Jedanput dok je poštovani Anuridha obitavao pored Savatthi, obuzme ga bolest i on je patio od ozbiljne bolesti. U ovakvoj situaciji više monaha se okupi oko njega i oni mu govorahu ovako:

Kakvo može da bude stanje duha u kome fizička osećanja nisu sposobna da poremete duh poštovanog Anurudhe?

To je stanje duha, braćo, koje je čvrsto usmereno na četiri postojanosti pažnje: i to je uzrok da ova mučna fizička osećanja ne mogu da poremete moj duh.

S,52,10

18. *Thera Uttiya*

Dok odlazi bolest, moja pažnja se budi
Bolest ima ime a ja nemam vremena (za nemarnost)

Tgag 90

19. *Od uzdržavanja do oslobođenja*

Čak i uzdržavanje od života može se naći (učenje)
u Nibani je kraj zlog ponašanja
Oni tu nalaze ono što se čuva u pažnji
Njihovo srce će dostići savršenu koncentraciju.

S,2,7

20. *Plodovi oslobođenja*

Vežbaj postupno i čvrsto u ispravnom naporu
sa pažnjom za svoje sopstvene oblasti
ako si ovim plodovima oslobođenja ukrašen
ovako čist nećeš se roditi više nikad

21. *Svest o sadašnjosti*

Ne vraćajmo se stanjima prošlosti
i za budućnost, ne hranimo nadanje hranom

Prošlost, ti je ostavljaš iza sebe
Kao u budućnost koja još nije stigla.
Ali oni koji imaju jasnu viziju mogu videti
Sadašnjost koja je ovde i sada
Takav mudrac mora da teži da sačuva
Ono što nikad ne može da bude izgubljeno i pokolebano.

M,13

22. *Gomilanje*

Jedna gomila neprijatnih stvari. Govore tako o pet prepreka i oni to govore tačno. Jer zaista to je jedno gomilanje neprijatnih stvari. Kojih su to pet?

Čulne želje, loša volja, obamrlost i lenjost, uznemirenost i briga i skeptična sumnja.

Jedno merilo prijatnih stvari govori o četiri postojanosti pažnje i tačno govore jer su to zaista nagomilane prijatne stvari.

S,47,5

23. *Dar prijateljstva*

Oni za koje vi imate simpatiju, monasi, oni koji dobro procenjuju dok vas slušaju, prijatelji i drugovi, roditelji i poznanici, mogu da budu podsticani, uvođeni i učvršćeni u četiri postojanosti pažnje.

S,47,48

24. *Svuda korisna*

Monasi, ja objavljujem da je pažnja svuda korisna.

S,46,53

25. *Prepreke*

Bez napuštanja šest stvari, monasi, neće moći da se boravi vežbajući kontemplaciju tela na telu... kontemplaciju osećaja na osećajima... kontemplaciju duha na duhu... kontemplaciju mentalnih objekata na mentalnim objektima. Koje su to šest: voleti aktivnost, voleti govoriti, voleti spavati, voleti društvo, nedostatak kontrole čula i jedenje preko mere.

A,VI,118

26. *Postepeni progres*

Jedanput je Uzvišeni boravio pored Sakta u parku gazela Anjanavane. U tom trenutku, asketa lutalica Kundaliya, ukazao mu je poštovanje, izmenjao pozdrave prijateljstva i učtivosti sa Uzvišenim, seo je sa strane i rekao Uzvišenom: Ja često živim u parku manastira, gospodine, i ja učestvujem na skupovima. Posle obroka — — završivši svoj doručak, ja imam običaj da idem od manastira do manastira, iz parka u park. Tu srećem neke askete i brahmane u diskusijama jedino zato što misle da je dobro zaključivanje i kritikovanje.

Šta ti, poštovani Gotama, smatraš za dobro?

Koje plodove oslobođenja putem saznanja Uzvišeni smatra za dobro?

Poštovani Gotama, mogu li se negovanje i praktikovanje nekih stvari oslobođenja, saznanjem dostići? Sedam faktora probuđenja ako se neguju i vežbaju često donose plodove oslobođenja putem saznanja.

— A koje se stvari vežbaju da bismo postigli sedam faktora probuđenja?

— Četiri postojanosti pažnje ako se neguju i vežbaju često daju sedam faktora probuđenja.

— A koje stvari često negovane i vežbane daju četiri postojane pažnje.

— To je trijas (trostrukost) dobrog ponašanja, to su dobre misli, govor i akcije.

— A koje stvari negovane i vežbane daju trijas — — trostrukost ponašanja?

— Kontrola čula.

S,46,6

27. *Početak*

U Savathi, jedanput poštovani Bahiya susreo se sa Uzvišenim i pošto su izmenjali pozdrave učtivosti i prijateljstva, seo je i rekao Uzvišenom:

Biće dobro, gospodine, ako Uzvišeni može da mi ukratko objasni i ja ću pošto bih saslušao uputstva živeti povučeno, iskreno i odlučno.

Dobro Bahiya, vi morate najpre da se pročistite kod ovih korisnih stvari. Kako da počnem od ovih korisnih stvari?

Istina koja je dobro pročišćena je ispravno hvatanje.

Vaša istina je veoma jasna i kad je vaše shvatanje ispravno tada, Bahiya, podržan i potpomognut od istine vi možete negovati četiri postojanosti pažnje.

Ako Bahiya, tako podržan i potpomognut od istine, vi negujete četiri postojanosti pažnje, bilo da noć dolazi, bilo da dan dolazi, vi možete da dostignete razvoj u korisnim stvarima a ne i pokvarenim.

Poštovani Bahiya obradovan i zadovoljan rečima Uzvišenog pozdravi ga sa poštovanjem i ode.

Poštovani Bahiya živi sada u usamljenosti, iskren, budan i odlučan. Plemeniti sinovi ostaju bez kuća za

ovaj cilj, to je najviše savršenstvo svetog života i on ga je saznao u ovom životu. Završeno je ponovo rođenje, ispunjen je sveti život izvršeni su zadaci i ništa više nije ostalo — to je on saznao.

Tako je poštovani Bahiya postao jedan od Arahata.

S,47,15

28. *Cilj moralnih pravila*

Ova korisna moralna pravila objavio je Uzvišeni. Kakav je njihov cilj, brate Ananda?

Dobro kažeš, brate Bhada, dobro kažeš. Prijatna je vaša mudrost, prijatna je vaša unutrašnja vizija, izvrsno je vaše pitanje. Korisna moralna pravila koja su objavljena od Uzvišenog, a njihov cilj je da se neguju četiri postojanosti pažnje.

S,47,21

OPŠTA UPUTSTVA ZA PRAKSU

29. *Uputstva Bahiya*

Ovako Bahiya vi možete vežbati:

— u onom što je viđeno ovde, on ne mora da ima šta se tu vidi,

— u onom što je čuto ovde on ne mora da ima to što je čuto,

— u onome što oseća kao ukus, miris i dodir on ne mora da ima ono što se oseća,

— u onome što je mišljenje on ne mora da ima šta je mišljeno.

Napomena: u ovoj vežbi, duh se vežba da se zaustavi na početnoj opservaciji objekta proste percepcije bez ikakve intervencije prijatnosti ili neprijatnosti ili bilo kojih emotivnih ili intelektualnih suđenja. Cilj i vrednost ove prakse je složen — to deluje kao uzda za svaku žurbu u mišljenju, rečima i akcijama, ona daje mogućnost razlikovanja različitih jednostavnih procesa percepcije a koji se pojavljuju kompaktno (zbijeno) i često su identifikovani tek u kasnijim istraživanjima. Ona otkriva neposredno unutrašnju viziju.

Ud, 10

30. *Usmerena i neusmerena meditacija*

Savathi. Jednog dana pošto se obukao poštovani Ananda, uzeo je svoje čanče i odelo i stigao u neki manastir kaluđerica. Došavši, seo je na pripremljeno mesto. Monahinje su odale dužno poštovanje poštovanom Anandi, sele su sa strane i ovako su njemu govorile:

Ima ovde mnogo monahinja, poštovani Ananda, koje su dobro učvršćene u četiri postojanosti pažnje i postepenim uvećanjem one su dale velike rezultate.

To je tako, sestre. To je tako. Svaki monah ili monahinja čiji je duh dobro učvršćen u četiri postojanosti pažnje može da se nada da će postići velike rezultate postepenim uvećanjem. Poštovani Ananda je otišao, pošto je dao uputstva, ohrabren, podstaknut i radostan zbog toga što je imao razgovore o dhami. On je zatim otišao da prosi hranu u Savatthi, vrativši se sa milostinjom, završio je svoj obed. Zatim je sa poštovanjem pozdravio učitelja, seo sa strane i govorio je o svojoj poseti manastiru, Uzvišeni je ovako govorio:

— To je tako, Ananda, to je tako, Ananda. Zaista svi monasi i monahinje čiji je duh učvršćen u četiri postojanosti pažnje mogu da se nadaju da će postići velike rezultate postepenim uvećanjem.

Koje su to četiri? Monah obitava vežbajući kontemplaciju tela na telu, budan, jasnog shvatanja i pažljiv a savladavši žudnju i bol koji se odnosi na svet. Dok on tako obitava vežbajući se u kontemplaciji tela na telu, u njemu se rađa sa telom kao objektom fizičko uzbuđenje (nadražaj) ili mentalna inercija i tada je njegov duh rastresen spoljnim stvarima. Tako Ananda, monasi mogu da usmere svoju pažnju na bilo koji objekt a pri tome su nadahnuti poverenjem. Ako tako čini, radost se rađa u njemu. U radosnom duhu rađa se ushićenje, u duhu koji je ushićen pojavljuje se unutrašnja smirenost, onaj ko je u unutrašnjoj smirenosti više srećan i srećan duh stiče koncentraciju. Sada on misli: — Cilj ka kome sam usmerio pažnju postignut je sada. Da li sam ja odvraćen sada? On je odvraćan, on ne uzima u obzir, ne uzima u razmatranje ništa više. Ja sam sada oslobođen od razmišljanja i razmatranja, u unutrašnjosti pažljiv i srećan. On zna to i još više, Ananda, neki monah obitava vežbajući kontemplaciju osećanja u osećanjima... kontemplaciju duha u duhu... kontemplaciju mentalnih objekata u mentalnim objektima... Dok on obitava tako rađa se sa ovim osećanje stanja duha..., mentalni objekt, fizičko uzbuđenje ili mentalna inercija — ili je njegov duh rastresen spoljašnjim objektima, ili, poštovani Ananda, on mora da usmeri svoj duh ka nekom objektu nadahnut poverenjem. Ako tako čini, rađa se radost u radosnom duhu, a u radosnom duhu rađa se ushićenje. U duhu koji je ushićen rađa se unutrašnja smirenost duha. Onaj ko je u unutrašnjosti smiren, oseća se srećan. A srećan duh stiče koncentraciju. Sada on misli, — Cilj kome sam usmerio duh sada je dostignut i ništa me sada ne odvraća. On je odvraćen i ne razmišlja i ne razmatra ništa više. — Ja sam sada oslobođen od razmišljanja i razmatranja, u unutrašnjosti pažljiv i srećan, i on to zna.

Ovakva je usmerena meditacija, Ananda. A kakva je neusmerena meditacija, Ananda?

— Ako, Ananda, duh nekog monaha nema potreba da bude usmeren ka spoljašnjosti, on zna, — moj duh nije usmeren ka spoljašnjosti. — Osim toga on zna — i u prvoj i u poslednjoj etapi prakse, ja znam da sam bez prepreka, slobodan i ne odvraćen (nije skrenuo sa puta). Osim toga on zna:

— Ja obitavam vežbajući kontemplaciju tela na telu, kontemplaciju osećanja na osećanjima, kontemplaciju duha na duhu, budan, jasnog shvatanja i pažljiv, budući da je savladao žudnju i bol koji se odnosi na svet a on je srećan. To je neusmerena meditacija.

Tako sam vam ja, Ananda, pokazao usmerenu i neusmerenu meditaciju. Ako neki učitelj to učini za učenike, želeći njima dobro, putem saučešća i simpatije i tako sam vas ja učio da vežbate meditaciju, Ananda. Postoje dve osobine u razmaku. Vežbajte meditaciju, Ananda, ne budite nemarni i strah nećete osećati. To je nalog koji sam vam ja dao. Tako je govorio Uzvišeni. Srećni Ananda radovao se rečima Uzvišenog.

S,47,10

OBJAŠNJENJE GOVORA

31. *Posmatranje faktora porekla*

Ja ću vam sada, monasi, pokazati poreklo, postanak i prestajanje postojanosti pažnje. Slušajte moje reči:

— Šta je to, monasi, nastajanje tela? Nastajanje ishrane jeste postanak tela. Prestankom hrane prestaje i telo.

— Kako nastaju čulni utisci? Oni imaju poreklo u osećanjima. Prestankom čulnog utiska dolazi do prekida osećanja.

— Kad postoji ime i forma (nama-rupa) imamo nastanak svesti. Prestankom imena i forme imamo prekid svesti.

— Nastajanjem pažnje imamo nastajanje mentalnih objekata. Prestajanjem pažnje prestaju mentalni objekti.

S,47,42

32. *On obitava iznutra... I*

Brahman Sananikumara, obratio se bogu Tavatimsi. Da li, misleći o bogu, poštujem ime Tavatimsa? Uzvišeni je onaj ko to zna, istraživač, svetac, probuđeni, objavio je četiri postojanosti pažnje za dostignuće spasa. A koja su to četiri? Monah vežba kontemplaciju tela u svom unutrašnjem telu. Dok on obitava tako, on je koncentrisan i spokojan. Pošto je on koncentrisan i spokojan, on će izazvati saznanje i viziju koja se odnosi na tela drugih spolja i u njemu samom (isto se odnosi na osećanje stanja duha i mentalne objekte)...

D,18

33. *On obitava iznutra... II*

Kako obitava monah vežbajući kontemplaciju tela iznutra? Monah razmišlja o svom sopstvenom telu, od tabana do vrha glave i naniže, o sadržini kože ispunjene nečistoćom misli ovako: u ovom telu ima kose... sluzi u zglobovima..., mokraće... On vežba sa ovim objektom, razvija ga, zaokupljen je njim često tako da je to učvršćeno u njegovom duhu. Tako čineći, on okreće svoj duh ka telu spolja u njemu samom.

A kako obitava monah vežbajući kontemplaciju tela na telu spolja? Monah razmišlja o telu spolja u njemu samom. Ima u njegovom telu kose.. I vežbajući tada sa

ovim objektom, on ga razvija, zaokupljen je sa njime, često je to objekt čvrsto učvršćen u njegovom duhu. Tako čineći, on okreće svoj duh iznutra i spolja.

A kako obitava monah vežbajući kontemplaciju tela u isto vreme iznutra i spolja. Monah razmišlja o telu iznutra i spolja: »Ima u ovom telu kose...« Tako obitava monah vežbajući kontemplaciju tela u telu istovremeno iznutra i spolja (To se isto odnosi na osećaje, stanja i mentalne objekte).

34. *Sedmostruka kontemplacija četiri Satapatane*

Kako obitava on vežbajući kontemplaciju tela na telu? Ovako, neka osoba posmatra telesni fenomen — zemlje (parhavi, — kaya).

1. Kao nepostojani a ne kao postojani.
2. Kao mučni a ne kao prijatni
3. Kao ne sebe a ne kao sebe
4. On se odvraća od njega i ne raduje se njemu (telu)
5. On je bez strasti i ne želi ništa
6. On je uzrok prekida a ne nastajanja
7. On ga napušta i ne drži ga se više.

Pažljivo posmatrajući nepostojanost on napušta značenje postojanog: pažljivo posmatrajući bolno (mučno) on napušta značenje zadovoljstva: pažljivo posmatrajući ne sebe on napušta značenje o sebi: on se odatle okreće i ne raduje se više i tako bez straha on napušta žudnju: on prouzrokuje prestajanje i napušta nastajanje i napuštajući to on napušta vezivanje.

Na ovaj sedmostruki način on vežba kontemplaciju tela. Telo je postojanost i nije pažnja. Ali pažnja je postojanost isto kao pažnja. Sa ovom pažnjom i sa ovim saznanjem on posmatra telo. Tako se dakle neprestano učvršćuje pažnja u praksi kontemplacije tela na telu (kaya-kayanupassana — satapatana).

I još više. Neke osobe posmatraju kao nepostojane a ne kao, postojane telesne fenomene: vodu, toplotu, vazduh, kosu, dlaku, kožu, potkožu, meso, krv, nerve, kosti, moždinu. Oni ih posmatraju kao mučne... To se dakle naziva neprestano postojanje pažnje u vežbanju kontemplacije tela na telu.

A kako on obitava vežbajući kontemplaciju osećanja na osećanjima.

Ovako, neka osoba posmatra kao ne-postojano a ne kao postojano osećanje prijatno, neprijatno i neutralno. Osećanja se rađaju usled utisaka oka, uticaja uha, uticaja mirisa, uticaja ukusa, uticaja dodira i uticaja duha. On ih posmatra kao mučne a ne kao prijatne, kao ne-sebe a ne kao sebe, on se od njih okreće i ne raduje im se više, on prouzrokuje prestajanje a ne nastajanje, on je bez strasti i ne želi ih više, on ih napušta i ne vezuje se više za njih. Posmatrajući ih kao ne-postojane on napušta značenje zadovoljstva, posmatrajući ih kao ne-sebe on napušta značenje o sebi, okreće se odatle, on napušta značenje radosti, i tako ostavši bez strasti on napušta žudnju, on prouzrokuje prestajanje a ne prouzrokuje nastajanje, i napuštajući ih on napušta vezivanje... Na ovaj način je sedmostruka praksa posmatranja osećanja na osećanjima. Osećanje je postojanost a nije pažnja. Ali pažnja je postojanost isto kao i pažnja! Sa ovom pažnjom i sa ovim saznanjem on posmatra osećanje. To se dakle naziva neprestano postojanje pažnje u praksi kontemplacije osećanja na osećanjima.

A kako on, obitava vežbajući kontemplaciju duha na duhu? Ovako, neka osoba posmatra kao ne-postojana a ne kao postojana stanja duha sa žudnjom, a stanje duha koje je oslobođeno od mržnje (nastaviti kao u govoru), on posmatra kao nepostojanu a ne kao postojanu vizuelnu svest, slušnu svest, mirisnu svest, ukusnu svest, dodirnu

svest i svest od duha. On posmatra svaku od njih kao mučnu a ne kao prijatnu, kao ne-sebe, a ne kao sebe, on se okreće od njih i ona mu nisu prijatna, on je bez strasti i ne želi ih više, on prouzrokuje prestajanje a ne nastajanje, on ih napušta i ne vezuje se više. Posmatrajući ih kao nepostojane on napušta znanje zadovoljstva, posmatrajući ih kao ne-sebe on napušta značenje o sebi, on se od njih okreće i napušta radost i tako bez strasti on napušta žudnju, prouzrokujući prestajanje on napušta nastajanje i napuštajući to on napušta vezivanje za njih.

Na ovaj sedmostruki način on vežba kontemplaciju duha na duhu. Duh je »postojanost« i nije »pažnja«, ali pažnja je postojanost isto kao i pažnja. Sa ovom pažnjom i sa ovim saznanjem on posmatra duh. Dakle to se naziva neprestano postojanost pažnje u vežbanju kontemplacije duha na duhu.

Kako obitava on vežbajući se u kontemplaciji mentalnih objekata u mentalnim objektima?

Ovako. Neka osoba posmatra kao ne-postojane a ne kao postojane fenomene čitavog tela, svih osećanja, čitavog duha, to jest, svesti. On ih posmatra kao mučne a ne kao prijatne, kao ne-sebe a ne sebe. On se okreće od njih, one ne izazivaju radost. On je bez strasti i ne želi ih više, on prouzrokuje prestajanje a ne nastajanje, on ih napušta a ne vezuje se više za njih, on ih posmatra kao nepostojane i on napušta značenje postojanosti posmatrajući ih kao mučne, on napušta značenje zadovoljstva posmatrajući ih kao ne sebe ona napušta značenje o sebi, on se od njih okreće i napušta radost, on je bez strasti i on napušta žudnju, on tu prouzrokuje prestajanje i napušta nastajanje napuštajući to on napušta vezivanje.

Na ovaj sedmostruki način on vežba kontemplaciju osnovnih mentalnih objekata.

Mentalni objekti su »postojanost« a ne pažnja, ali pažnja je postojanost i jednaka je kao pažnja. Sa ovom pažnjom i sa ovim saznajjem on posmatra mentalne objekte. Dakle to se naziva neprestano postojanje pažnje u praksi kontemplacije mentalnih objekata na mentalnim objektima.

35. *Posmatranje tela*

Ako telo nije kontrolisano, meditacija ni duh ne mogu biti kontrolisani. Ako je telo kontrolisano, i duh će biti kontrolisan.

36. *Pažnja na telo*

M,36

Postoji jedna stvar, monasi, kad se neguje i izvodi pravilno, ide se u pravcu dugoke neodložnosti.. najvišem cilju... pažnji i jasnom shvatanju... dostignuću ispravne vizije i saznanja... sreći ovde i sada, dostignuću oslobođenja pomoću mudrosti... plodovima svetaca (arahatap-hala) — to je pažnja na telo.

A,I,21

37. *Govor o pažnji na telo*

Ovako sam čuo. Jednog dana je Uzvišeni boravio u Savathi u parku Jeta u manastiru Avathapindika. U tom momentu jedna grupa monaha pošto se vratila posle traženja milostinje skupila se u sali za sastanke. Među njima vodio se ovakav razgovor: »To je čudno, braćo, to je izvanredno kako je Uzvišeni, onaj koji je svestan, istraživač, svetac, potpuno probuđen, opisao da je pažnja na telo stanje sa velikom korišću i kako je to veliki napredak«. Uzvišeni pošto je završio večernje povlačenje u usamljenost prekinuo je razgovor jer je svratio u salu za sastanke i seo na mesto koje je bilo pripremljeno za njega. Pošto je seo on reče monasima:

— Dok sedite ovde o čemu vi razgovarate, monasi? Zašto je vaš razgovor prekinut?

Pošto smo se vratili posle traženja milostinje, posle našeg obeda skupili smo se u sali za sastanke i ovaj razgovor vođen je među nama: »To je čudno, braćo, kako je Uzvišeni, onaj koji je svestan istraživač, svetac, potpuno probuđen, opisao ovu pažnju na telo kao stanje velike koristi i kao veliki napredak. To je taj razgovor, gospodine, koji je bio prekinut kad je Uzvišeni ušao.

Tačno je to, pažnja na telo je velika korist i postiže se veliki napredak ako se neguje i izvodi pravilno.

M,119

38. *Meditacija na disanje*

Ovako, monasi, neki monah pošto je otišao u šumu u podnožje drveta, ili je otišao na usamljeno mesto, seo je prekrštenih nogu, držeći telo pravo i svoju budnu pažnju. Pažljivo on udiše i on izdiše. Udišući dugo on zna: »Ja udišem dugo.«

— Smirujući telesne funkcije (disanja) ja ću izdisati, tako vežba on.

Kod onog koji živi tako, iskreno, budno i odlučno, sećanja i naklonosti za svet izbrisani su, i sa njihovim iščezavanjem, njegov duh će se učvrstiti iznutra, biće smiren, skladan (harmoničan) i koncentrisan. Na ovaj način, monasi, monah neguje pažnju na telo.

(Ovde sledi kao što je dato u govoru, odeljak o položajima tela, o pažnji i jasnom shvatanju, o odvratnosti tela, posmatranje-kontemplacija o groblju, završava se sa — »kod onog koji živi iskreno...«).

(Zadubljenost u meditaciji)

Još više, monasi, monah oslobođen objekta čula, oslobođen od nekorisnih ideja ulazi u prvu zadubljenost,

u njemu se rađa ravnodušnost oslobođenja, koja je udružena sa pojmovnim mišljenjem i mišljenjem bez reda (diskurzivno mišljenje), ispunjen je radošću i ushićenjem. Od ove radosti i ovog ushićenja rađa se ravnodušnost oslobođenja, ona prožima i kali, ispunjava ga i prodire u ovo telo sve dok ni jedno mesto njegova tela ne bude prožeto radošću i ushićenjem koje je rođeno usled ravnodušnosti (oslobođenja).

Ako vešt berberin ili njegov pomoćnik sipa sapun i puder na ravan metal i pomeša ih sa vodom, radeći to više puta, tada će penaste lopte sapuna biti prožete vodom, prožete vodom u unutrašnjosti i spoljašnosti bez da to bude isušeno. To isto važi i za monaha — radost i ushićenje koje je rođeno usled oslobođenja prožima ga i kali, ispunjava i prodire u ovo telo sve dok nijedan deo tela ne živi a da nije prožet radošću i ushićenjem koja se rađa usled oslobođenja.

Kod onog ko živi tako iskreno, budno i odlučno, osećanja i naklonosti ka svetu su izbrisana i sa njihovim iščezavanjem njegov duh će se učvrstiti iznutra, biće miran, skladan, harmoničan i koncentrisan. Na ovaj način, monasi, monah neguje pažnju na telo.

I još više, monasi, posle stišavanja pojmovnog mišljenja i mišljenja bez reda (diskurzivnog mišljenja) on stiče unutrašnji mir i harmoniju druge zadubljenosti, koja je oslobođena od pojmovnog mišljenja i mišljenja bez reda (diskurzivnog mišljenja), koja je rođena usled koncentracije a ispunjena je radošću i ushićenjem. Od ove radosti i ushićenja koji su rođeni u koncentraciji, ona prožima i kali, ispunjava i prodire u ovo telo sve dok nijedno mesto njegovog tela ne živi a da nije prožeto ovom radošću i ushićenjem a koje je rođeno iz koncentracije.

A postoji duboko jezero, čije vode šikljaju iz unutrašnjosti i nema vode koja teče na istok, zapad, sever, jug, ova voda teče i ispunjava vreme. Svež izvor iz unutrašnjosti jezera kali ga jer iz njega izlazi sveža voda sve dok ni jedno mesto koje tu postoji ne bude prožeto izvorom sveže vode — na isti način, monasi, radost i ushićenje koji su rođeni usled koncentracije to prožima i kali, ispunjava ga i prodire u ovo telo, sve dok ni jedno mesto njegovog tela ne oživi kao da je prožeto ovom radošću i ushićenjem koje su rođene usled koncentracija.

Onaj ko živi tako...

I još više, posle iščezavanja ushićenja monah obitava u spokojstvu, pažljive i jasne svesti, on oseća sreću u telu za koju plemeniti kažu: »Sretno živi onaj ko obitava u spokojstvu i koje pažljiv« pa dostiže treći stepen zadubljenosti. To prožima i kali, ispunjava i prodire kroz telo tako da je svako mesto njegovog tela prožeto srećom oslobođenom od ushićenja.

Ako imamo u bazenu lotose, i to cvetove lotosa plave, zelene i bele, oni su postavljeni u vodi, hrane se vodom, na stabljikama lotosa je cveće, koren je prožet odnosno prodire u svežu vodu tako da je i svako mesto stabljike prožeto vodom. Isto je i kod monaha, sreća prožima i kali, ispunjava i prodire u ovo telo i na kraju nema ni jedno mesto koje nije prožeto ovom srećom koja je rođena posle nestanka ushićenja (prožeto ovom slobodnom srećom ushićenja).

Onaj ko živi tako...

I još više. Posle napuštanja zadovoljstva i patnje i sa iščezavanjem prethodne radosti i nedaća on ulazi i obitava u četvrtoj zadubljenosti koja je iznad zadovoljstva i patnje, on ima čistoću pažnje koja potiče od

spokojstva. On to poseduje i to prodire u njegovo telo i njegov duh, koji je jasan i bistar sve dok sva mesta njegovog tela ne ostanu prožeta ovim jasnim i bistrim duhom.

Pretpostavimo da neki čovek ima belo odelo, belim je pokriven preko glave tako da svako mesto njegovog tela bude prekriveno belim... i to je i kod monaha tako, on poseduje jasan i bistar duh koji prodire u njegovo telo sve dok ni jedno mesto njegovog tela ne bude prožeto ovim jasnim i bistrim duhom.

Kod onog ko živi tako, iskreno, pažljivo i odlučno oslobođen od sećanja i naklonosti za svet i sa njihovim iščezavanjem, njegov duh će se učvrstiti iznutra i postaće miran harmoničan i koncentrisan. Na ovaj način, monasi, monah neguje pažnju na telo.

Monasi, ako neko ima negovanu pažnju i vežba pravilno pažnju na telo to se uključuje u sve stvari koje su blagotvorne i koje vode ka mudrosti.

Ako neko shvati da ovaj duh ima veliki okean a u njega ulaze sve reke koje teku ka okeanu, na isti način onaj ko neguje i vežba pravilno pažnju na telo uključuje sve stvari koje su blagotvorne i koje vode ka mudrosti. Ali kod monaha koji ne neguje i ne vežba pravilno pažnju na telo, njega će Mara naći i uhvatiti.

Monasi, ako čovek baci tešku kuglu od kamena na vlažno trlo ilovače. Mislite li vi da ova kugla ne može da uđe u vlažno trlo ilovače jer ga nije ona obuzela.

Sigurno, gospodine, na isti način monah koji ne neguje i ne vežba pažnju na telo njega će Mara naći i uhvatiti.

Ali ako, monasi, stavimo lonac bez vode na tlo i ako neki čovek dođe sa teretom vode, može li on monasi da zameni vodu. Sigurno ne, gospodine — na isti način onaj monah koji ne neguje i ne vežba pravilno meditaciju na telo njega će Mara naći i uhvatiti.

Ali ako, monasi, neko neguje i pravilno izvodi pažnju na telo, njega Mara neće naći i uhvatiti. Ako neki čovek baci lagano povesmo konca u domašaj table od solidnog drveta, šta vi mislite, monasi, može li ovo lako povesmo konca da nađe ulaz u tablu sačinjenu od solidnog drveta? Sigurno ne, gospodine. Na isti način monah koji ne vežba i ne neguje ispravno pažnju na telo, njega će Mara naći i uhvatiti.

Ako imate zeleno drvo puno sokova i kad neki čovek dođe sa upaljenim štapom, može li on da misli ovako — ja sam načinio vatru, ja sam proizveo vatru. Mislite li da on to može da učini. Sigurno ne, gospodine. Na isti način monah koji ne izvodi pravilno i ne neguje pažnju na telo, njega će Mara naći i uhvatiti.

Ako, monasi, imate lonac ispunjen vodom do vrha, da li vrana, da li vrana može piti vode iznutra. Ako čovek dođe sa teretom vode može li on da zameni vodu u loncu? Sigurno ne, gospodine. Isto tako monasi, onaj ko neguje i pravilno izvodi pažnju na telo njega Mara neće naći i neće uhvatiti.

Monasi, onaj ko neguje i izvodi pravilno meditaciju pažnje na telo, onaj ko bude ostvario to stanje direktnim saznanjem i ko je prisilio duh da postigne ovo direktno saznanje, on će steći sposobnost u toj oblasti.

Ako neko ima pun lonac vode, postavljen na podlogu on je ispunjen do vrha tako da vrana može da pije vodu iznutra. Ako čovek nagne lonac voda će izlaziti sve više i više. Sigurno da, gospodine.

Na isti način, neko ko neguje i izvodi pravilno meditativnu pažljivost na telo, a što će biti ostvareno direktnim saznanjem, on može da prisili svoj duh da ostvari to direktno saznanje, on će steći sposobnost u toj oblasti.

Ako imate u nivou zemlje jedan četvrtasti rezervoar ograničen nasipom a ispunjen vodom do ivica tako da

vrana može piti vodu unutra, ako otvorimo nasip voda će oticati sve više i više. Sigurno da, gospodine. Na isti način neko ko neguje i izvodi pravilno meditativnu pažljivost na telo a koji to ostvari direktnim saznanjem, pošto je duh prisilio da ostvari direktno saznanje, on će steći sposobnost u toj oblasti.

Zamislimo raskršće od četiri puta u nivou tla i kola spremna za pokret sa plemenitim konjima. Učitelj dresure konja penje se u kola i, zgrabivši uzde u levu ruku a kamdžiju u desnu; konji će zagalopirati gde on hoće.

Na isti način onaj ko vežba i pravilno izvodi pažljivost na telo, ko je to ostvario, direktnim saznanjem i koji je prisilio duh da ostvari to direktno saznanje, on će dostići sposobnost u toj oblasti.

Ako, monah, meditaciju tela neguje i pravilno izvodi on će dostići nove mogućnosti (sredstva) napretka, imaće, posedovaće čvrsto duh i ako se u tome ustali, to ojača i usavrši on može da očekuje deset dobrobiti (koristi).

Kojih deset?

Učenik će vladati strastima i nezadovoljstvima, i uvek će pobediti nezadovoljstvo kad to hoće.

On će vladati strahom i anksioznošću (bojazan).

On će podnositi hladno i toplo, glad i žeđ, vetar i jak sjaj sunca, obale, komarce i zmije.

On će strpljivo podnositi neprijatne reči, nezadovoljstva i fizički bol, zatim i neumesne uvrede, neprijatnosti nezadovoljstva i zlokobna svojstva drugih.

Četiri stanja zadubljenosti pročišćuju duh. To stanje sreće nalazi se u sadašnjosti, dostiže se sopstvenom voljom bez teškoća i napora. On je obdaren i natprosečnih sposobnosti. Budući jedno on postaje složeno, postavši složeno on se vraća u jedno. On se pojavljuje i iščezava. Nema za njega prepreka, on prolazi kroz zidove, planine i kroz vazduh. On se zagnjuruje i pojavljuje

na vodi i zemlji, on ukrštenih nogu leti u vazduh kao krilata ptica, on dodiruje i mazi rukama sunce i mesec. Čak do sveta Brahme, on poseduje vlast nad svojim telom. Za božanske i ljudske zvuke blizu i daleko. On saznaje duh drugih osoba, drugih bića i prodire u njih trenutno. On se seća prošlih života, 1,2,3,10,20,30,300, 400,500, i 100 miliona ponovnih rođenja. On se ponovo seća mnogobrojnih evolucija i mnogobrojnih ne-evolucija.

»Ja sam tu a mene zovu jedinstvenim jedino takvim ja pripadam toj porodici, ja imam takvo držanje ja jedem na ovakav način, mene upuštaju u razonode, podnosiću svoju patnju i svoju sudbinu u toku ovog života. S obzirom da ću iščeznuti odatle ja ću ući u drugu egzistenciju: i tako ja imam to ime... i takvu sudbinu u toku mog života.« Tako se on seća mnogobrojnih prošlih života zajedno sa njihovim karakterističnim crtama i osobenostima. Sa božanskim okom pročišćenim i nad-ljudskim, on vidi kako se bića vraćaju, niska ili plemenita, obdarena ili ružna, srećna su jedna i bedna druga i on vidi kako se bića pojavljuju sa svojim akcijama.

Posle iskorenjivanja pokvarenosti (asova), on živi oslobođen od pokvarenosti, u oslobođenom duhu, u slobodi sa mudrošću što je on razumeo i ostvario u sebi.

Ako se pažnja na telo neguje i izvodi pravilno on će dostići napredak i čvrsto posedovanje duha, ako je tu učvršćen, pojačan i usavršen, on se nada da će da dobije onih deset koristi. Tako je govorio Uzvišeni. Sreća u njihovim srcima podigla se od ovih reči Uzvišenog.

M,119

39. *Dva stiha plemenitog Anande*

»Prijatelj je mrtav, učitelj je takođe otišao
nema više prijateljstva koje se sada pruža ovde:
Pažnju usmeri ka telu«.

T Nod 10,35

»Pažnja na disanje, monasi, negovana i izvođena pravilno daje veliku korist i veliki napredak. Pažnja na disanje negovana i izvođena pravilno vodi ka savršenstvu četiri postojanosti pažnje. Četiri postojanosti pažnje negovane i izvođena pravilno vode prema sedam faktora probuđenja. Sedam faktora probuđenja vode u savršenstvo mudrosti i oslobođenja.

A kako pažnja na disanje, negovana i izvođena pravilno daje veliku korist i veliki napredak? Ovako monasi, neki monah je otišao u šumu u podnožje drveta, ili na neko pusto mesto seo je sa prekrštenim nogama: on zadržava svoje telo pravo i svoju budnu pažnju. Pažljivo on udiše, pažljivo on izdiše.

I tetrada (četvrtina) — kontemplacije tela

1. Udišući dugo, on zna: »Ja udišem dugo.« Izdišući dugo, on zna: »Ja izdišem dugo.«

2. Udišući kratko, on zna: »Ja udišem kratko.« Izdišući kratko, on zna »Ja izdišem kratko.«

3. Osećajući (disanje) celog tela, ja ću udisati, tako vežba on, osećajući (disanje) celog tela ja ću izdisati »tako vežba on«.

4. Smirujući telesne funkcije (disanje) ja ću udisati, tako vežba on. Smirujući telesne funkcije (disanje) ja ću izdisati tako vežba on.

II tetrada — kontemplacija osećanja

5. Osećajući ushićenje, ja ću udisati (izdisati) tako vežba on.

6. Osećajući sreću, ja ću udisati, (ja ću izdisati), tako vežba on.

7. Osećajući mentalne funkcije ja ću udisati (izdisati) tako vežba on.

8. Smirujući mentalne funkcije ja ću udisati (ja ću izdisati) tako vežba on.

III tetrada — kontemplacija duha

9. Osećajući duh, ja ću udisati (ja ću izdisati), tako vežba on (radostan).

10. Osećajući blaženi (miran) duh ja ću udisati (ja ću izdisati — tako vežba on (radostan).

11. Sabranog (koncentrisanog) duha ja ću udisati (ja ću izdisati) — tako vežba on.

12. Oslobođenog duha ja ću udisati (ja ću izdisati), tako vežba on.

IV tetrada — kontemplacija mentalnih objekata

13. Posmatrajući nepostojanost ja ću udisati (izdisati), tako kaže on.

14. Posmatrajući smirenost (iluzornost svoga ja) ja ću udisati (ja ću izdisati), tako vežba on.

15. Posmatrajući prekid (obustavljanje) (oslobođenost od strasti) ja ću udisati (ja ću izdisati), tako vežba on.

16. Posmatrajući napuštanje, ja ću udisati (ja ću izdisati) tako vežba on. Negujte i pravilno vežbajte na ovaj način, monasi, pažnju na disanje, za veliku korist i veliki napredak.

USAVRŠENOST POSTOJANOSTI PAŽNJE

I — Kad monah diše pažljivo dugo i kratko i dok se on vežba da diše on oseća telesnu funkciju, i dok on smiruje ovu funkciju u tom momentu, monasi, on obitava vežbajući kontemplaciju nad telom, budan, jasnog shvatanja i pažljiv, budući da je savladao žudnju i žalost koje se odnose na svet. Jer ja vam kažem, monasi, disanje je jedan fizički proces.

II — Kad se monah vežba da diše, i dok on oseća ushićenje ili on oseća sreću: ili dok oseća on mentalne funkcije — u tom momentu, monasi, on obitava vežbajući kontemplaciju osećanja na osećanjima, budan, jasnog shvatanja i pažljiv budući da je savladao žudnju i žalost koje se odnose na svet. Ja vam kažem, monasi da je potpuna pažnja na disanje jedno osećanje.

III — Kad neki monah vežba u disanju, dok on oseća duh, dok je on radosnog duha, ili dok je sabranog (koncentrisanog) duha ili dok on oslobađa duh — u tom momentu on vežba kontemplaciju duha na duhu, budan, jasnog shvatanja i pažljiv budući da je savladao žudnju i žalost koji se odnose na svet. Jer u onome kome nedostaje pažnja i jasno shvatanje, ja vam kažem, ne može se razviti pažnja na disanje.

IV — Kad se monah vežba u disanju, dok on posmatra nepostojanost, smirenost, prekid i napuštanje u tom momentu on vežba kontemplaciju mentalnih objekata na mentalnim objektima, budan, jasnog shvatanja i pažljiv, budući da je savladao žudnju i žalost koja se odnosi na svet. Imajući mudro mišljenje o napuštanju žudnje i žalosti on to posmatra sa savršenim spokojstvom.

Pažnja na disanje negovana i vežbana na ovaj način vodi savršenstvu četiri postojanosti pažnje.

A kako četiri postojanosti pažnje koja su negovana i izvođena pravilno vode ka sedam faktora probuđenja? Kad monah obitava u kontemplaciji tela, osećanja, duha i mentalnih objekata, budan, pažljiv... pažnja »bez oblaka« učvršćuje se u njemu. I kad je pažnja bez oblaka učvršćena u njemu u tom momentu — faktor buđenja pažnje monah razvija — on teži ka savršenstvu faktora buđenja pažnje.

Obitavajući pažljivo na ovaj način, on istražuje mudro, ispituje i posmatra odgovarajući objekt: i dok on to čini faktor buđenja istraživanja stvarnosti otkriva se kod monaha, u tom momentu monah razvija faktor buđenja istraživanja stvarnosti i u tom momentu on teži ka savršenstvu faktora buđenja istraživanja stvarnosti (realnosti).

Dokon tako traži mudro, istražuje i posmatra ovaj objekt, neprekidna energija otvara se u njemu. I kad je neprekidna energija probuđena kod monaha — u tom momentu monah razvija faktor buđenja energije — u tom momentu on teži savršenstvu u razvoju faktora buđenja energije.

Kod onoga ko se brine da energija rađa ushićenje koje je oslobođeno od sveta i kad se monah brine da energija rađa ushićenje koje je oslobođeno od sveta u tom momentu faktor buđenja »radosti« otkriva se u njemu, u tom momentu monah razvija faktor buđenja radosti, u tom momentu on teži savršenstvu razvoja faktora buđenja radosti (sreće).

Telo i duh onoga ko je ispunjen radošću postaju smireni. A kad se telo i duh onoga koji je ispunjen radošću smirenja — u tom momentu faktor buđenja smirenosti otkriva se u njemu, u tom momentu on teži da razvije faktor buđenja smirenosti, u tom momentu on teži savršenstvu u razvoju faktora buđenja smirenosti.

Duh onoga ko je miran i srećan postaje koncentrisan (sabran). I kad duh nekoga monaha koji je smiren i srećan — postane koncentrisan u tom momentu otkriva

se u njemu faktor buđenja koncentracije. U tom momentu on teži ka savršenstvu razvoju faktora buđenja koncentracije.

On gleda duh tako koncentrisan i savršeno spokojan. I kad on gleda svoj duh tako koncentrisan i savršeno spokojan, u tom momentu otkriva se u njemu faktor buđenja spokojstva. U tom momentu monah razvija faktor buđenja spokojstva. U tom momentu on teži savršenom razvoju buđenja faktora spokojstva.

Četiri postojanosti pažnje, negovana i izvođena pravilno na ovaj način vode, sedam faktora probuđenja do savršenstva. A kako sedam faktora probuđenja negovana i izvođena pravilno vode ka savršenoj mudrosti i oslobođenju?

Ovako, monasi, neki monah razvija faktore buđenja pažnje, istraživanja stvarnosti, energije, ushićenja (sreće), smirenosti, koncentracije i spokojstva, koji su zasnovani na oslobođenju, zasnovani su na smirenosti, zasnovani su na prekidu, proizilaze od napuštanja.

Sedam faktora probuđenja negovana i izvođena pravilno na ovaj način vode mudrosti i oslobođenju do savršenstva.

Tako je govorio Uzvišeni. Sa srećom u srcu, monasi su bili obradovani rečima Uzvišenog.

M,118

40. Pažnja na disanje

Ova koncentracija duha ostvarena pažnjom na disanje ako je negovana i izvođena pravilno, blaga je i uzvišena, stanje duha je čisto (jasno) i srećno. Ono čini da odmah prestanu i iščeznu zlo i nekorisne ideje, kad se one pojave.

S,44,9

41. Pažnja na umrlog

Ako je Rahula, pažnja na disanje, negovana i izvođena pravilno, vodi ka poslednjim udisanjima i izdisanjima bića svesna i nesvesna.

M,62

JASNO SHVATANJE ČETIRI POLOŽAJA

42. Vežba za probuđenje

Ako neki monah hoda, drži se uspravno, sedi ili leži opružen on rađa u sebi čudnu misao, mržnju ili agresivnost. Ako on nju toleriše, ako nju ne odbacuje, ne odstranjuje, ne eliminiše ako je tu ostavlja do kraja, monah koji ovako radi ne čini iskren napor, nema moralni stid i on se zove lenjivac i prazna energija.

Ako neki monah hoda, drži se uspravno, sedi ili leži opruženo u njemu se rađa čulna misao, mržnja ili agresivnost i ako ih on ne toleriše, odbacuje, odstranjuje i iste dovodi do kraja, monah koji tako radi čini na ovaj način iskren napor, ima moralni stil, on se naziva energičnim i odlučnim.

Hodajući, držeći se uspravno, sedeći ili ležeći
Onome ko voli misli zla ili sveta
prevaren od njih on ide putem koji pada
Nikad on ne može dostići najviše probuđenje
Ali onaj ko je savladao rđave misli
i dok hoda, stoji uspravno, sedi ili leži
Koji će radije da smiruje tako duh
On će dostići najviše probuđenje

it, 110

43. Vežbanje u određivanju unutrašnje vizije

Posvećeni istini vi možete obitavati, monasi, posvećeni disciplini bratstva poistovetite se sa ovom disciplinom! Neka vaše ponašanje bude savršeno. Budite svesni opasnosti čak i u najmanjim prestupima, vi možete da se vežbate u pravilima koje vi prihvatate.

A ako monah živi tako, šta on mora još da čini?

Monah dok hoda, stoji, sedi ili leži oslobođen je žudnje i mržnje, lenjosti i nemoći (obamrlosti), uznemirenosti i straha, odstranio je skeptičnu sumnju i tada svojom voljom on postaje jak i neosvojiv; pažnja mu je okrenuta i jasna; njegovo telo je mirno i bez razdraženosti, njegov duh je koncentrisan i jedinstven.

Monah koji na ovaj način uvek čini iskren napor i ima moralni stid, naziva se energičnim i odlučnim.

Nadzire on kad hoda, stoji, sedi ili leži
Nadzire kad savija i širi udove
Brižljivi posmatrač sveta koji ga okružuje
On zna kako agregati nastaju i nestaju
Onome ko živi tako sa budnog duha
I on je sada smiren i oslobođen od uznemirenosti
I on se vežba u spokojstvu duha
Sa istrajnošću i postojanošću
Pod imenom »uvek odlučan« ovaj monah je poznat.

it,111

44. Vežbanje Bodhisattva

Pre buđenja, kad još nisam bio potpuno probuđen, dok sam još bio Bodhisattva, ja sam saznao ovu misao: »Da, ako sam ja prolazio u noći u specijalnom značenju od 14, 15 ili 18 i po meseci, ja sam obitavao na mestima tuđim i strašnim, pored divljih oltara i grobova, u šumi,

pod drvetom. I posle izvesnog vremena kada su noći imale naročito značenje, 15, 18 i po meseci, ja sam obitavao pored divljih oltara i grobova, u šumi pod drvetom. Dok sam tako obitavao, jedan jelen mi se približio a jedan paun slomio stabljiku, a vetar je hučao i nosio lišće. Tada sam mislio da li je moguće da bojazan ili strah dođu. Ali tada sam ja ovako razmatrao: Zašto da ja očekujem strah? Ne čini se bolje da ja isteram bojazan i strah, čak i iz položaja u kome me je obuzimao. Bojazan i strah odlaze dok ja hodam »uzduž i popreko« — dugačko i široko hodanje. Tada ja neću da budem nepokretan, ni da sedim ni da ležim sve dok ne isteram ovu bojazan, strah će otići i neće me više dotaknuti. I ja neću hodati ni sedeti ni ležati dok ne isteram ovaj strah i ovu bojazan, pa čak to isto i kad stojim pravo. Ovaj osnovni strah otići će dok ja sedim i dok hodam neće me doticati. I kad legnem ja ću isterati bojazan i strah i on će otići dok ja ležim. Ja neću hodati i neću se držati uspravno, neću sedeti, dok ležim sve dok ne isteram ovaj strah i ovu bojazan.

M,4

45. Jasno shvatanje bilo kog položaja

Ako neki monah ide dugim i širokim korakom, on hoda dugo i široko sa ovim mislima: »Dok ja hodam dugo i široko žudnja, žalost i sve druge loše i nekorisne misli ne ulaze u moj duh.« To je jasno shvatanje.

Ako duh monaha teži da čini i da se drži pravo, sedi, leži, i ako se on drži pravo, sedi ili leži sa ovim mislima: »Dok ja stojim pravo (sedim ili ležim) žudnja i žalost i sve druge loše i nekorisne misli ne ulaze u moj duh.«

To je jasno shvatanje.

M,122

46. Jasno shvatanje dok se govori

Ako duh nekog monaha teži da govori on mora misliti ovako: »Ja se neću angažovati u razgovorima koji su prostački, smeteni i beskorisni, ako ne vode oslobođenju, smirenosti, prestajanju, spokojstvu, direktnom saznanju, buđenju, Nibani. To jest neću razgovarati sa kraljivima, lopovima, ministrima, vojnicima, sa onima koji su gladni ili ratuju: o ishrani piću, odevanju, stanovanju o vencu cveća, mirisima, roditeljima, kolima, selima, o ženama i vinu, tvrđavama i zemljama, gradovima, o poznanicima na ulici ili bunaru, neću razgovarati o precima, ni o različitim sitnicama, o istoriji nastanka sveta i mora, i u razgovorima sličnim ovim.

To je jasno shvatanje.

»Razgovori koji su korisni i vode korisnom strogom životu, mentalnoj jasnoći, koji vode potpunom oslobođenju, miru, prestajanju, spokojstvu, direktnom saznanju, buđenju, Nibani«. To su razgovori o: umerenosti, radosti, usamljenosti, povučenosti, marljivoj energiji, istini, koncentraciji, mudrosti, oslobođenju i o saznanju vizije koja daje oslobođenje. U takvim sam razgovorima ja uključen. To je jasno shvatanje.

M,122

47. Jasno shvatanje dok se gleda

Sa razlogom se, monasi, Nanda može nazvati plemenit, jak, ljubazan i ispunjen izuzetnom marljivošću. Ako Nanda ne može dobro da čuva vrata čula, on neće smanjiti ishranu, on neće negovati budnost i neće imati pažnju i jasno shvatanje, on će biti nesposoban da vodi život savršeno svet, to jest potpuno čist. Zbog toga mo-

nasi Nanda čuva vrata čula: ako Nanda mora da gleda u smeru istoka on to ne čini pre nego što dobro posmatra sve stvari u svome duhu. »Dok on gleda ka istoku žudnja i žalost i druga zla, nekorisne ideje neće da ulaze u moj duh«. To je jasno shvatanje.

Ako on mora da gleda ka zapadu, jugu i severu on to ne čini pre nego što ne razmotri stvari u svom duhu: »Dok ja gledam na zapad, jug ili sever žudnja, žalost i druga zla, nekorisne ideje neće ući u moj duh«. Takvo je to jasno shvatanje. Monasi, ovo je pažnja i jasno shvatanje Nande. Pune svesti rađaju se senzacije (utisci) kod Nande, pune svesti one traju i pune svesti one prestaju i pune svesti rađaju se percepcije kod Nande, pune svesti one traju i pune svesti one prestaju i pune svesti rađaju se misli kod Nande, pune svesti one traju i sa punom svešću one prestaju. Monasi, to je pažnja i jasno shvatanje Nande.

A,VIII,9

KONTEMPLACIJA OSEĆANJA

48. Kako shvatiti osećanja

Monasi, ima tri vrste osećanja: prijatna osećanja, neprijatna osećanja i neutralna osećanja.

Monasi, za puno razumevanje ove tri vrste osećanja, treba negovati Četiri postojanosti pažnje.

S 47,49

49. Napuštanje

U prijatnim osećanjima, monasi, sklonost ka žudnji mora da bude napuštena: u neprijatnim osećanjima sklo-

nost ka odbojnosti (averziji) mora da bude napuštena: u neutralnim osećanjima sklonost ka neznanju, mora da bude napuštena.

Ako je neki monah napustio u prijatnom osećanju naklonost ka žudnji, u neprijatnim osećanjima naklonost ka odbojnosti (averziji) a u neutralnim osećanjima naklonost ka neznanju — u onome koji vidi jasno. On je presekao žarke želje, slomio okove, uništio taštinu, i on dolazi na kraj patnje.

Iako on poznaje radost, on poznaje prirodu senzacije
Sklon žudnji on neće saznati oslobođenje
Iako ne poznaje bol on ne poznaje prirodu tog osećanja
Sklon mržnji on neće saznati oslobođenje
i čak kod neutralnih osećanja
gospodar mudrosti to je objavio tiho
Ako preko vezivanja on mora da se tu veže
On se neće osloboditi kruga zla
Ali ako je monah budan i nije nemaran
u praksi pažnje i jasnog shvatanja
on će prodreti u prirodu svih osećanja
i ako čini tako, baš u ovom životu
on će biti oslobođen od svih nečistoća i pokvarenosti
Sigurnog saznanja, čvrstog gledišta Dhame
jednom će se žviot završiti, njegovo telo će se raspasti. Svi pojmovi i merila biće uzvišeni.

S,36,3

50. Osećanja spolja i iznutra

Ako ovo budu prijatna osećanja, neprijatna i neutralna njegova ili onoga drugoga, osećanja su raznih vrsta.

On ih saznaje kao rđave, sujetne, tašte,
Svestan njihovog ponovljenog udara i njihovog iščezavanja
On teži oslobođenju od osećanja, slobodi od strasti.

S,36,2

51. Pažljivo ispitivanje osećanja

Jednom je Uzvišeni obitavao u Vesali u velikoj šumi u kući kod Punjona. Uveče pre nego što se Uzvišeni povukao, on se vratio u bolnicu i seo na mesto pripremljeno za njega. Pošto je seo, on se ovako obratio monasima:

Monah mora da provodi vreme pažljivo i sa jasnim shvatanjem. To je moj nalog.

Ako je neki monah, pažljiv i jasnog shvatanja, budan, iskren i odlučan i kad se neka prijatna osećanja rađaju u njemu on zna: »Sada su prijatna osećanja rođena u meni«. Ona su uslovljena ne-uslovljena. Zašto su uslovljena? Sa ovim telom on je uslovljen. A ovo telo je zaista nepostojano, sastavljeno, rođeno u zavisnosti, kako onda prijatno osećanje može da bude postojano? Što se tiče tela i prijatnog osećanja on obitava posmatrajući ravnodušnost, on obitava posmatrajući napuštanje. I kod njega koji živi tako iščezava naklonost ka žudnji u pogledu tela i prijatnog osećanja.

Ako se neprijatna osećanja rađaju u njemu on zna: »Sada je jedno neprijatno osećanje rođeno u meni.« On je uslovljen a ne-neuslovljen. Zašto je uslovljen? Ovo telo je uslovljeno. Ovo telo, zaista je nepostojano, složeno, rođeno je usled zavisnosti. Ali ova neprijatna osećanja uslovljena su ovim telom (a telo je nepostojano). Kako onda neprijatno osećanje može da bude postojano?

Što se tiče tela i neprijatnog osećanja, ono obitava posmatrajući nepostojanost, on obitava posmatrajući

nastajanje, on posmatra ravnodušnost, on posmatra prestajanje. Dalje on obitava posmatrajući napuštanje i kod onoga ko živi tako iščezava naklonost ka odbojnosti — — averziji što se tiče tela i neprijatnog osećanja.

Ako je neko neutralno osećanje rođeno u njemu on zna: »Sada je neprijatno osećanje rođeno u meni.« Ono je uslovljeno a ne-neuslovljeno. Zbog čega je uslovljeno? Čak i ovo telo je uslovljeno. Ovo telo je zaista nepostojano, složeno, rođeno zbog zavisnosti. Ali ovo neutralno osećanje uslovljeno je, telo je sa svoje strane nepostojano, složeno, rođeno usled zavisnosti; kako onda ovo neutralno osećanje može biti postojano? Što se tiče tela i neprijatnog osećanja on obitava posmatrajući nastajanje, on obitava posmatrajući ravnodušnost, on obitava posmatrajući napuštanje. I kod onoga ko obitava tako iščezava naklonost ka neznanju što se tiče tela i neutralnog osećanja.

Ako on oseća prijatno osećanje on oseća da on nije »sputan« od njega. Ako on oseća neprijatno osećanje on oseća kako nije sputan sa njim. On oseća neutralno osećanje i on oseća kako nije sputan sa njim.

Imajući neprijatno osećanje koje nosi u telu u opasnosti on zna: »Ja imam neprijatno osećanje koje nosim u mom telu u opasnosti.« Imajući neprijatno osećanje koji nosi život u opasnosti on zna: »Ja imam neprijatno osećanje koje nosi moj život u opasnosti.« On zna da posle raspadanja tela, kada se život završi sva ova osećanja koja nisu bila napuštena, postaju smirena baš ovde. To je kao lampa koja gori energijom ulja i fitilja, ako je ulje i fitilj istrošen, to je nedostatak goriva. To isto monah zna. »Posle raspadanja tela, kad je život završen sva osećanja koja nisu bila napuštena, postaće smirena baš ovde.«

S,36,7

KONTEMPLACIJA STANJA DUHA

52. *Očigledna obuka*

Jednog dana poštovani Upavati, vrati se do Uzvišenog, pozdravi ga sa poštovanjem i sede pored njega. Pošto je seo on je rekao Uzvišenom:

Ljudi govore »očigledna obuka«. U kojoj meri gospodine je obuka očigledna, da sada odmah daje rezultate. Kaže se: »Dođi i vidi«, pođi napred, može li da ona bude neposredno izvršena od mudraca?

Ovako Upavana, monah vidi neki oblik sa očima i svestan je oblika, želje za oblikom prijatne su u njemu, on zna: »U meni ima želje za formom.« Ako je monah video formu očima — zna da je želja za formom prijatna u njemu čak do vrha, Upavana, obuka je očigledna, ovde i sada i ako daje neposredne rezultate ona je neposredno izvršena od mudraca.

Još više Upavana, pošto je monah čuo zvuk ušima, pošto je osećao miris sa nosom, probao ukus sa jezikom, pošto je osetio utisak dodira svojim telom, pošto je saznao mentalni objekt (ideju) sa svojim duhom, on je svestan mentalnog objekta i svestan je svoje želje za mentalnim objektom, saznao je da je želja za mentalnim objektom prisutna i njemu. Dovde je, Upavana, očigledna obuka ovde i sada, ona daje neposredne rezultate, poziva: »dođi i vidi«, pođi napred i može da bude direktno izvršena od mudraca.

Upavana, ima jedan monah koji pošto je video formu očima, svestan forme i svestan da on nema želju za formom. U odsustvu želje za formom on zna: »Nema nikakve želje u meni za formom.«

Ako je neki monah koji je video formu očima, svestan forme i svestan da nema želje za formom, ona

nije prisutna u njemu, takođe je ovo Upavana očigledna obuka, ovde i sada, vodi napred, daje neposredne rezultate i može se izvršiti od mudraca.

I još više, Upavana, pošto je neki monah čuo zvuke ušima, osetio miris nosom, probao ukus jezikom, pošto je osetio utisak dodira sa svojim telom, pošto je saznao mentalni objekt pomoću duha, on je svestan mentalnog objekta i svestan je da nema želju za mentalnim objektom, on zna: »Nema u meni želje za mentalnim objektom«. Ako je neki monah saznao mentalni objekt svojim duhom, svestan je mentalnog objekta i svestan je da nema želju za ovim mentalnim objektom. Saznao je da nikakva želja za mentalnim objektima nije prisutna u njemu. Ovde je očigledna obuka Upavana, ovde i sada, dođi i vidi ono, vodi napred, daje neposredne rezultate i može da bude neposredno izvršena od mudraca.

S,3,5,70

53. Iznad vere

Da li, monasi, ima sredstva pomoću koga monahu bez pribegavanja veri, bez mišljenja u snu, bez tradicije i specifičnog mudrovanja, bez gledišta o kome se razmišlja, može da bude objašnjeno krajnje saznanje? (svetost)

»Ponovo rođenje je prekinuto, sveti život je dostignut, zadaci su izvršeni i ništa drugo ne ostaje posle ovoga.«

Takvo učenje je ukorenjeno u Uzvišenom. Neka Uzvišeni govori. Monasi će sačuvati njegove reči.

Postoji jedan takav način. A koji je to?

Ovako monasi, monah pošto je video formu sa očima i ako su žudnja, mržnja i iluzija u njemu on zna. »Ima u meni žudnje, mržnje i iluzije« i ako žudnja, mržnja i iluzija nije prisutna u njemu on zna »Nema u meni žudnje, mržnje i iluzije«.

I još više monasi, monah je čuo zvuk, osetio miris, probao ukus, osetio utisak dodira, saznao mentalni objekt (ideju). I ako su žudnja, mržnja i iluzije u njemu on zna: »Ima u meni žudnje, mržnje i iluzije« a ako žudnja, mržnja i iluzija nisu prisutni u njemu on zna: »Nema žudnje, mržnje i iluzije u meni.« I on zna, monasi, njegove ideje su takve da mogu da budu saznate bez da se pribegava veri, mišljenju u snu, tradiciji, specifičnim mudrovanjima i dozvoljavaju gledišta onome ko razmišlja.

Nisu li često ideje koje moraju da budu saznate mudro ostvarene putem iskustva?

Tako je, gospodine.

To je sredstvo, monasi, pomoću koga monah bez pribegavanja veri, mišljenju u snu, tradiciji, specifičnog mudrovanja, u dozvoljavanju gledišta onome ko razmišlja, može da objavi krajnje saznanje — svetost. »Ponovo rođenje je prekinuto, sveti život je dostignut, svi zadaci su izvršeni i ništa više ne ostaje posle ovoga.«

S,35,152

SATIPATANA KOMBINOVANA SA DRUGIM METODAMA VEŽBANJA

54. Ispravnost u obučavanju

Izvod: Savlađivanje pet prepreka — Satipatana — sedam faktora probuđenja.

Jedanput je Uzvišeni obitavao u Nalandi, u voćnjaku mangoa Pavirake. Poštovani Sariputa obratio se Uzvišenom, pozdravio ga sa poštovanjem i seo pored njega. Pošto je seo rekao je Uzvišenom: »Tako gospodine ja imam poverenje.« On nije tu on neće biti tu, on je sada samo asketa ili brahman koji ima duboko saznanje koje ima Uzvišeni u pogledu probuđenja.

»Uzvišene, smele i pouzdane su vaše reči, Sariputa, to ste vi rekli kao rik lava. Tako je, ja imam poverenje u Uzvišenog, on nije tu, i neće biti tu i on je sada samo asketa ili brahman koji ima duboko saznanje u pogledu probuđenja.

Tada Sariputa vi saznajte ove svece potpuno probuđene, koji su živeli u prošlosti, koji su bili okruženi Uzvišenim, takva je istina Uzvišenih, takvo i takvo je njihovo učešće, takva i takva je njihova mudrost, takvo je njihovo obitavalište (u meditaciji) takvo i takvo je njihovo oslobođenje«. Nije tako gospodine. Sada Sariputa vi saznajte ove Svece potpuno probuđene koji žive u budućim vremenima, vaš duh je okružen sa ovim Uzvišenim: »Takva i takva će biti istina ovih Uzvišenih, takvo i takvo će biti njihovo učenje, njihova mudrost, njihovo obitavalište u meditaciji i njihovo oslobođenje.«

Nije tako gospodine.

Tada Sariputa vi mene sada saznajte, mene koji sam sveti, potpuno probuđeni, ka meni je okrenut vaš duh. Takva i takva je istina Uzvišenog, takvo i takvo je njegovo učenje, istina, obitavalište u meditaciji, oslobođenje.«

Nije tako gospodine.

Tada, Sariputa, vi nemate saznanje koje se odnosi na svete, potpuno probuđene u prošlosti, budućnosti i sadašnjosti. Sada na putu kako vi možete izgovoriti ove uzvišene reči »Nema tu, neće biti tu i nema sada askete ili Brahmana koji ima duboko saznanje onako kakvo ima Uzvišeni u pogledu probuđenja«. Dobro je gospodine — saznanje o svecima potpuno probuđenim u prošlosti, budućnosti i sadašnjosti, duh Uzvišenog okrenut je ispravnom učenju.

Pretpostavite da se u pograničnom gradu pojavljuje kralj, sa naoružanim kolima, moćan i on dolazi, do kapije

gde se nalazi jedan inteligentan čuvar, oprezan i iskusan koji sprečava ulaz nepoznatima a dopušta ulaz onima koji su poznati. Čuvar obilazi grad i ne dopušta da kroz rupe i pukotine ne prođe čak ni mačka. Tako on zna da sva bića mora da uđu ili izađu na ova vrata.

Na isti način u prošlosti, svi probuđeni sveci, potpuno probuđeni, svi Uzvišeni koji su slomili pet prepreka koje ne prljaju duh i slabe shvatanje, imaju duh čvrsto postavljen na postojanost pažnje i oni razvijaju sedam faktora probuđenja u njihovoj istinitoj prirodi. Sa vremenom koje će doći oni će biti sveti, potpuno probuđeni, savršeno budni i biće podignuta prepreka koja prlja duh i slabi shvatanje i njihov duh je čvrsto postavljen na četiri postojanosti pažnje i oni razvijaju sedam faktora probuđenja u njihovoj istinitoj prirodi.

(Radi se o Uzvišenima koji su bili probuđeni u prošlosti, budućnosti i slede oni iz sadašnjosti)

I u sadašnjem vremenu, Uzvišeni koji su sada svesni potpuno probuđeni, jedinstveno probuđeni, potpuno budni, pošto su podigli pet prepreka koje prljaju duh i slabe moć shvatanja, imaju duh čvrsto postavljen na četiri postojanosti pažnje i oni razvijaju sedam faktora probuđenja u njihovoj pravoj prirodi.

Dobro si rekao, dobro si rekao Sariputa. Možete često govoriti o ovom učenju i izlagati ga učenicima monasima i svetovljacima oba pola, a takođe i glupim osobama koje imaju nesigurnost prema Uzvišenom, pa će nesigurnost učenika prema Uzvišenom iščeznuti.

S,47,12

55. *Neuspeh i ispunjenje*

(Izvod iz Satipatane) »moć svetaca«. Jednog dana dok je prečasni Anurudha bio u usamljenosti i povučenosti on

je mislio: »Oni koji stiču četiri postojanosti pažnje stići će na plemeniti put koji vodi potpunom ukidanju bola.«

Oni koji obavljaju Četiri postojanosti pažnje na plemenitom su putu koji vodi ka potpunom ukidanju bola.

Međutim prečasni Maha—Magalana, shvativši svojim umom misli prečasnog Anurudhe raširi i savije svoje ruke ispred prečasnog Anurudhe i reče mu ovako:

Brate Anurudha da li monasi treba da vrše Četiri postojanosti pažnje?

Ovako brate, monah obitava posmatrajući faktore nastajanja u telu iznutra, on posmatra faktore nestajanja u telu iznutra, on posmatra u isti mah faktore nastajanja i nestajanja u telu iznutra, budan, jasnog shvatanja obzirom da je savladao žudnju i želje koje se odnose na svet.

On obitava posmatrajući faktore nastajanja, faktore nestajanja, faktore nastajanja i nestajanja u telu u isti mah iznutra i spolja, budan...

Ako on želi — on može da obitava posmatrajući odvratnost i ne-odvratnost (tela?) (opažajući).

Ako on želi može da posmatra odvraćenost, on obitava posmatrajući odvraćenost.

Ako on želi može posmatrati odvratnost i neodvratnost isto kao odvratnost. On obitava posmatrajući odvratnost.

Ako on želi može posmatrati neodvratnost u odvratnosti. On obitava u ne-odvratnosti.

Ako on izbegava ova dva posmatranja (opažanja) kao neodvratna i kao odvratna, on će obitavati u spokojstvu, pažljiv i jasnog shvatanja, on obitava u spokojstvu u pogledu ovoga objekta, pažljiv i jasnog shvatanja.

Na isti način on posmatra faktore nastajanja itd. osećanja, duha, mentalnih objekata, iznutra itd.

S,55

Izvod iz četiri plemenita stanja — Jhana (Satipatthana-jhana). Monasi, vi ovako možete vežbati:

Moj duh biće čvrsto u unutrašnjosti učvršćen i zlo i nekorisne ideje neće imati mesto u mom duhu. Ako monasi vaš duh bude čvrsto u unutrašnjosti postojan i ako se zle i nekorisne ideje ne rađaju u vašem duhu, tada vi nastavite da vežbate ovako: blagonaklona ljubav, oslobođenje srca ako je negovano u meni i vežbano pravilno može postati sredstvo progresa — čvrsto posedovanje toga u mom duhu može biti učvršćeno, pojačano i usavršeno.

Tako dakle vi možete vežbati.

Ako je, monasi, ova koncentracija duha bila negovana od vas, dobro negovana, tada vi možete razviti koncentraciju sa pojmovnim mišljenjem i sa diskurzivnim mišljenjem, ili bez pojmovnog mišljenja i bez diskurzivnih mišljenja, ili vi možete da se razvijate sa ushićenjem ili bez ushićenja ali sa radošću i spokojstvom.

Ako je, monasi, ova koncentracija duha negovana od vas, dobro negovana, tada vi možete vežbati ovako: — Saučešće... simpatija u radosti... spokojstvo, oslobođenje srca može biti negovano u meni i pravilno izvođeno postaće sredstvo progresa i posedovanje čvrstine u mom duhu a to će postati učvršćeno, pojačano, usavršeno.

Tako dakle vi možete vežbati.

Ako je monasi, ova koncentracija duha negovana od vas, dobro negovana vi nju možete razviti sa pojmovnim mišljenjem i diskurzivnim mišljenjem.

Ako je ova koncentracija duha, dobro negovana, vi možete vežbati ovako: »Ja obitavam vežbajući kontemplaciju tela na telu, budan, jasnog shvatanja, pažljiv, budući da sam savladao žudnju i žalost u pogledu sveta.«

Ako je, monasi, ova koncentracija duha tako negovana od vas, dobro negovana tada vi nju možete razviti sa

pojmovnim mišljenjem i diskurzivnim mišljenjem. (kao gore).

Ako je, monasi, ova koncentracija duha tako negovana, dobro negovana vi možete vežbati ovako: »Ja obitavam vežbajući kontemplaciju Osećanja na osećanjima, kontemplaciju duha, kontemplaciju mentalnih objekata.

Ako je, monasi, ova koncentracija duha tako negovana, dobro negovana, tada monasi, gde god se vi družili vi ćete biti radosni, gde god se vi budete održali vi ćete održati radost, gde god vi budete sedeli vi ćete osećati radost gde god vi budete ležali vi ćete osećati radost.

Monasi, pošto su shvatili hrabrenje Uzvišenog, digoše se sa svog sedišta i sa poštovanjem pozdraviše Uzvišenog i držeći se desno od njega odoše.

I ovi monasi od tada živeše usamljeni i povučeni, iskreni, budni i odlučni za cilj, kome teže svi plemeniti sinovi koji iz kuća idu u stanje bez kuće, a to je naviše savršenstvo svetog života, koji je tu, i neposredno u ovom životu ostvaren. »Ponovo rođenje je prekinuto, sveti život je dostignut, svi zadaci su izvršeni i ništa ne ostaje posle ovoga«... tako oni znaju i tako oni postaju Arahati.

A,VIII,63

57. *Progresivno vežbanje*

U odeljku progresivnog vežbanja dolaze: 1. istina, 2. kontrola čula, 3. umerenost u hrani, 4. stanje bdenja (redukcija sna), posle razmatranja ovoga slede, 5. pažnja i jasno shvatanje, 6. napuštanje pet prepreka, 7. Satipatana i 8. zadubljenost u meditaciji.

Kad plemeniti učenik neguje stanje bdenja on to čini ovako: »Monasi, snabdejte sebe pažnjom i jasnim shvatanjem. Budite oni koji deluju sa jasnim shvatanjem, i to:

dok idete napred i okrećete se, pri gledanju pravo ispred vas i gledanju drugačijem, pri savijanju i opružanju udova, dok nosit odeću, dok nosite čanče za milostinju, dok jedete, pijete, žvaćete, dok se naslađujete plodovima prirode, dok hodate, stojite pravo, sedite, spavate, dok se budite, dok govorite i dok ćutite budite sa jasnim shvatanjem.

Kad je plemeniti učenik snabdeven pažnjom i jasnim shvatanjem. Uzvišeni dodaje još: idite, monasi, obitavajte na povučenim mestima u šumi, ispod drveta, na brežuljku, u pećini u planini, na groblju, u čestaru džungle, na otvorenom mestu i u zaklonu od slame u polju. Monah obitava tako na povučenom mestu, posle obeda pošto se vratio iz prošnje, on sedi, prekršta noge, drži svoje telo pravo i budne je pažnje. Pošto je napustio žudnju koja se odnosi na svet on obitava i srce mu je oslobođeno od žudnje i on je oslobodio svoj duh od žudnje. Pošto je napustio prljavštinu mržnje koja se odnosi na svet on obitava sa srcem koje je oslobođeno od mržnje, prijateljski, i sa saučešćem u pogledu svih živih bića jer je on oslobodio svoj duh od prljavštine mržnje.

Pošto je napustio tromost i lenjost, on obitava i srce mu je oslobođeno od tromosti i lenjosti, u posmatranju svetosti, pažljivog i jasnog shvatanja, on je oslobodio svoj duh od tromosti i lenjosti. Pošto je napustio uznemirenost i brige, on obitava a srce mu nije uznemireno, duh je u miru: on je oslobodio svoj duh od uznemirenosti i briga. Pošto je napustio sumnju on se oslobodio neodlučnosti i nema više neizvesnosti u pogledu korisnih stvari, on je oslobodio duh od sumnje.

Pošto je napustio pet prepreka koje prljaju duh i oslabljuju shvatanje on vežba kontemplaciju tela na telu, kontemplaciju osećanja na osećanjima, kontemplaciju duha na duhu i kontemplaciju mentalnih objekata na mentalnim objektima, shvatajući jasno i pažljivo, pošto je savladao žudnju i žalost u pogledu sveta.

Pretpostavimo da ukroćeni slon miruje pošto je vezan za kolac koji je pobijen duboko u tlo. Tu je slon vezan da bi se uništilo njegovo ponašanje iz šume, da bi se uništila njegova težnja za šumom, da bi se u njemu uništilo nespokojstvo kao i umor i žar nespokojstva u šumi, da bi ga obučili za posebno ponašanje u selu i da bi se vežbao u ponašanju koje odgovara ljudima.

Isto tako četiri postojanosti pažnje za plemenitog učenika su privrženost duhu, da se u njemu uništi ponašanje vezano za svet, da se u njemu unište pozivi iz sveta, da se u njemu uništi nespokojstvo, umor i žar za svetom — a da bi dostigao ispravni put i da bi ostvario Nibanu.

Tada je Uzvišeni savetovao — idite, monasi, i vežbajte kontemplaciju tela na telu i ne gajite misli koje su povezane sa željama.

Vežbajte kontemplaciju osećanja na osećanjima i ne gajite misli koje su povezane sa čulnim željama. Vežbajte kontemplaciju duha na duhu i ne gajite misli koje su povezane sa čulnim željama. Pošto imate smirene, postojane misli to vam čuva unutrašnju smirenost i harmoniju druge zadubljenosti koja unutrašnju smirenost i harmoniju druge zadubljenosti oslobađa od pojmovnog i od diskurzivnog mišljenja koje je rođeno u koncentraciji i ispunjavaju ga ushićenjem i radošću. (U originalnom tekstu sledi 3 i 4 zadubljenost, trostruko znanje, (te vijja), vrhunac svetosti, (arahatta).

M,125

UPOREĐENJA

58. *Vratar I*

Pretpostavite da se u pograničnom gradu pojavljuje neki kralj naoružan moćnim oružjem i kolima i dolazi do zadužbine koja ima šest vrata. Tu postoji jedan inteligentan vratar, iskusan i oprezan koji sprečava ulazak nepoznatima, a dopušta ulaz onima poznatima. Sada dolaze dva glasnika sa istoka i pitaju vratara: »Prijatelju, gde je gospodar ovog grada?« On obitava u centralnoj četvrtini, gospodine. Dva glasnika brzo odu sa vestima gospodaru i vrate se ponovo odakle su došli. Isto je bilo sa glasnicima na zapadu, jugu i severu. Ja sam ovo upoređenje dao da bih vam objasnio sledeće značenje:

— grad je ime za čvrsto telo sa četiri elementa, proizvedeno od oca i majke, hranjeno pirinčom i grizom, a vezano zakonom nepostojanosti, krajem, propašću, dezintegracijom.

— šest vrata je ime za šest sfera unutrašnjih čula

— vratar je ime za pažnju

— dva brza glasnika su imena za smirenost i unutrašnju viziju

— gospodar grada je ime za svest

— centralna četvrtina je ime za četiri osnovna elementa: element zemlje, element vode, element vatre, element vazduha

— istiniti glasnici je ime za Nibanu

— pređeni put je ime za plemeniti osmostruki put to jest ispravno shvatanje, ispravne misli, ispravne reči, ispravnu akciju, ispravan način života, ispravan napor, ispravnu pažnju i ispravnu koncentraciju.

S,35,204

59. *Vratar II*

U pograničnom gradu, monasi, jedan kralj ima vratara inteligentnog, iskusnog i opreznog. On sprečava ulazak nepoznatih u grad i ulazak poznatim dopušta — da bi zaštitio stanovnike grada i da bi ih čuvao od stranaca. Izgleda da je vratar pažljiv plemenit učenik koji ima visok

stepen pažnje i obazrivosti. Čak i kad čini ili govori nešto drugo on se podseća na to. Plemeniti učenik koji ima pažnju vratara sprečiće ono što je nekorisno a dopustiće korisno a negovaće ono što je korisno: on će sprečavati ono što je za osudu i negovaće ono što je besprekorno i čisto.

A,

60. Sonda

Pretpostavite da je neki čovek ranjen od oštre strele koja je premazana otrovom. Članovi porodice zvali su doktora hirurga. Doktor je očistio ranu uz pomoć svog hiruškog noža, tražio je vrh strele dok ga nije izvadio i očistio je otrov sve dok nije ništa ostalo.

Ovo upoređenje, koje sam dao, ima sledeći smisao:

— rana je ime za šest sfera unutrašnjih čula

— otrov je ime za neznanje

— strela je ime za žarke želje

— sonda je ime za požudu

— hirurški nož je ime za plemeniti put

— doktor-hirurg je ime za Uzvišene, svete, savršeno probuđene.

M,105

61. U gomili

Jednog dana Uzvišeni je obitavao u zemlji Sumba, u gradu naroda Sumba koji se zvao Sedaka. Uzvišeni se obratio monasima:

Zamislite jednu gomilu koja je sa lepom kraljicom došla. Ova lepa kraljica je veoma obdarena za pesmu i igru i gomila se uvećala. Onda je došao neki čovek koji je želeo da živi, želeo je sreću nije hteo da umre i gnušao se od bola. Rekli su mu — prijatelju evo jednog lonca koji

je ispunjen uljem do ivice... ako prospeš ijednu kap ulja odrubiće ti glavu čovek koji te prati sa mačem. Ako ovaj čovek nosi sud nemarno, bez da obraća pažnju na to sud može da se prevrne.

Sigurno, gospodine. Evo značenja ove priče: — sud ispunjen uljem do ivice je ime za pažnju koja je koncentrisana na telo. Monasi, vi mora da vežbate ovako:

— negujte pažnju na telo, idite i pravilno je vežbajte dok ne postignete takav napredak, sve dok ne bude u duhu učvršćena, ojačana, usavršena. Tako, monasi, morate vi da vežbate.

S,47,20

62. Raonik pluga u podstreku

Pažnja je kao raonik pluga u podstreku. Komentar: u »zemljoradnji« Uzvišenih raonik pluga i podsticaj da se učvrsti i zaokupi pažnja udružena sa unutrašnjom vizijom (vipasana), povezana je sa emancipacijom to jest oslobođenjem.

Raonik pluga usmerava se ručicom tako i pažnja štiti plug mudrosti na taj način što ispituje korisne procese duha i čuva odgovarajuće objekte u duhu. U literaturi nalazimo da je pažnja čuvar duha. To je i odsustvo konfuzije, pažnja prethodi plugu mudrosti jer mudrost ne može da prodre u objekte koji nisu brižljivo ispitivani pažnjom pa nisu oslobođeni od konfzije. Čak i podstrek uliva, a to je funkcija pažnje da podstiče — stimuliše energiju koja je tako reći govorna životinja duha, pri tome pažnja sprečava da se uzme loš smer, ili će bojazan koja se rađa u svetu bede omogućiti da se ta energija umanji. I još više ona sprečava da energija uzme loš pravac, to jest da traži zadovoljstva čula. Ako je ona uperena u objekt meditacije to sprečava da se ide lošim

putem. Dakle on je zbog toga rekao da je pažnja kao raonik pluga u podsticaju.

Snp 77

POST PALI-KANONSKA LITERATURA
(Izvodi iz Milindinih pitanja)

(63—68)

63. Karakteristične osobine pažnje

Kralj Milinda pita: »Poštovani, kakve su karakteristične osobine pažnje?« Plemeniti Nagasena odgovara: To je osobina kontrolisanja i zadržavanja (očuvanja)«. Zbog čega je poštovani »kontrolisanje« karakteristika pažnje?

Ako je pažnja stvorena (rođena) ona kontroliše korisne ili nekorisne stvari, besprekorne ili za osudu, izvrsne ili niske (i drugi kontrasti — mrak svetlosti i sl.) i zato se kaže: »Ovo ovde su četiri postojanosti pažnje, ovo ovde su četiri ispravne namere, ovo su četiri puta duhovnog uspeha, pet sposobnosti ili mentalnih moći, sedam faktora probuđenja, to je Plemeniti osmostruki put.

Znajući ovo vi vežbajte kako treba da bude vežbano i ne vežbajte onako kako ne treba da bude vežbano, prihvatajte ono što treba da bude prihvaćeno i ne prihvatajte ono što ne treba da bude prihvaćeno. Na ovaj način pažnja ima kvalitet — sposobnost kontrolisanja.

Dajte mi neko upoređenje.

Nju možemo uporediti sa rizničarem nekog monarha koji vlada u svetu, koji njega podseća na moć jer ujutru i uveče broji svojinu kralja: »Vaše veličanstvo vi imate toliko slonova, toliko konja, toliko kola, toliko vojnika, vi imate toliko novca, zlata u trezorima i na to ja treba da vas podsetim, vaše veličanstvo.«

Na isti način, veliki kralju, pažnja ima karakteristiku kontrolisanja (duha).

U kojoj je meri, »poštovani«, zadržavanje karakteristika pažnje?

»Ako je pažnja rođena, veliki kralju, ona može ispitivati blagorodne stvari i one koje to nisu, pa se kaže: — »Ove stvari ovde su blagotvorne a one tamo nisu. Ove stvari ovde su korisne a one tamo nisu. Znajući to on se odriče stvari koje nisu blagotvorne, nisu korisne a zadržava one koje su korisne i blagotvorne. Na taj način veliki kralju zadržavanje je karakteristika pažnje.«

Dajte mi neko upoređenje.

Pretpostavimo da postoji savetnik koji kaže kralju: »Ovi ljudi ovde su dobro nastrojeni u odnosu na kralja a oni tamo su loše nastrojeni, ovi ovde njemu su korisni a oni onde su štetni.« Znajući to on udaljuje loše nastrojene i škodljive (po kralja) a zadržava one koji su dobro nastrojeni i korisni. Na isti način, veliki kralju zadržavanje je karakteristična osobina pažnje.

Tako je Uzvišeni rekao da je »Pažnja svuda korisna«.

Vi ste sposoban čovek, veliki Nagasena.

64. Pažnja i mudrost

Kralj pita: »Koja je karakteristična osobina pažnje (manasikara) a koje su karakteristične osobine mudrosti (panna).« Prikupljanje, veliki kralju, jeste karakteristična pažnja, a oštroumnost je karakteristična osobina mudrosti.

Na koji to način, dajte neko upoređenje?

Poznajete li veliki kralju, način žetve ječma?

Da ja to znam poštovani. Kako se žanje ječam?

Levom rukom se uhvati snop ječma i držeći kosir (srp) u desnoj ruci i sa njom se seče.

Na isti način, veliki kralju, onaj ko se posvetio meditaciji (yogovacara) drži duh pomoću pažnje a pomoću mudrosti seče prljavštinu. Na ovaj način veliki kralju

prikupljanje je karakteristična osobina pažnje a sečenje (oštroumnost) karakteristika je mudrosti.

Vi ste veoma veliki čovek, poštovani Nagasena.

65. Upoređenje sa petlom

Kao što se petao goni kamenom, štapom, močugom, tojagom ili prutom on neće napustiti svoje prebivalište. Isto tako monah posvećen meditaciji izvršava svoje zadatke i propise manastira i on nikad ne sme da zanemari mudru i duboku pažnju (yonisomansikara): to je zbog toga što njegovo sopstveno obitavalište ima duboku pažnju. To je osobina petla koju on u prenosnom značenju usvaja.

Među Uzvišenima postoji izreka:

»Šta je, monasi, obitavalište monaha, njegovo roditeljsko obitavalište? To su četiri postojanosti pažnje.«

66. Zrno (seme)

Vi ste rekli poštovani Nagasena, da možete prihvatiti (usvojiti) dve osobine. Koje su to dve osobine?

Kao što veliki kralju — dobro tlo sa dobrom kišom a malom količinom zrna daje mnogo plodova, isto tako monah koji meditira mora da posmatra istinu koja je plod asketskog života. To je kralju prva osobina od zrna.

Još više veliki kralju, ako je zrno zasejano u polju koje je dobro očišćeno ono će se razvijati brzo... Na isti način onaj ko meditira dobro je ovladao svojim duhom i pročistio ga u samoći tako da je seme — (može se reći zrna) svoga duha posadio u izvanredno polje Satipatane gde se ono brzo razvija.

67. Mačak

Kao što mačak ide da traži hranu u svojoj okolini tako i monah koji meditira posmatra nastajanje i nesajanje pet agregata koji su objekti vezanosti (upadanakkhandha). »Tako se materija javlja, tako ona iščezava, tako se osećaj pojavljuje, tako on nestaje, tako se opažanje javlja, tako ono nestaje, tako se pojavljuje svest, tako ona nestaje.

Među Uzvišenima i među bogovima kažu:

»Nije daleko to što vi tražite
raj je najuzvišeniji, ako vam se pričini
ovde u sadašnjosti u jednom (skupu)
u vašem sopstvenom telu vi ćete naći sve.«

68. Upoređenje sa naukom

Prečasni Anurduha Thera je rekao:

»Na pet čula prostire se zavesa
pažnjom tako tananom i suptilnom
prljavštine će biti zatvorene
to sve može biti uništeno jasnom unutrašnjom vizijom.«

IZVODI IZ KOMENTARA

69. Jedini put

Satipatana je »jedini put« zašto što je jedinstven i ispravan i nije put koji se račva. To je put koji mora da bude shvaćen samo jednom: budući da je napustio udruživanje sa gomilom, on mora da živi povučeno i odvojeno, a ovde se čini dvostruka aluzija: fizička povučenost što znači život bez društva to jest udaljava se od gomile i

unutrašnja povučenost što znači da će biti oslobođen od želja, što je crta ljudi. Još više? Satapatana je jedini put, zato što je to jedini u smislu najboljeg i jedinstvenog. To se odnosi na Uzvišenog, Budu koji je najbolje biće. Zbog toga ovaj put, a taj put je Buda otkrio ne postoji ni u jednom učenju ni nauci. Satipatana je jedini put koji vodi u Nibanu. Ovde se može prigovoriti — šta Satipatana označava rečju »put«. Nema li nekih drugih faktora, pomoću kojih može da se shvati osmostruki put koji čine ispravno shvatanje, ispravno mišljenje itd. Ali svi ovi faktori su obuhvaćeni Satipatanom i ne mogu da postoje bez nje.

70. Tipologija

Zašto Uzvišeni postoje četiri postojanosti pažnje, ni više ni manje. To je tako da koristi različitim tipovima karaktera koji se nalaze među onima koji su spremni da prihvate uputstva.

Za karakter koji naginje željama (tanha carita), ako još ima sporu inteligenciju odgovarajuće sredstvo pročišćavanja u Satipatani je — kontemplacija tela koja je gruba i različita. Za tip koji je naklonjen željama a živahne je inteligencije, njemu odgovara kontemplacija osećanja.

Za karakter koji naginje teoretisanju (ditthi carta), ako je inteligencija spora odgovarajuće sredstvo koje preporučuje Satipatana jeste kontemplacija stanja duha koja je takođe različita. Za tip sklon teoretisanju žive inteligencije preporučuje se kontemplacija mentalnih objekata i to vrlo različitih.

Telo i osećanja glavni su uzroci zadovoljstva kod tipa čoveka koji je naklonjen željama. Da bi se savladala ova posebna tendencija, treba da vidi nečistoću u najgrubljoj

osnovi želja koje su u telu, pa se preporučuje čoveku koji nosi želje a spore je inteligencije. Za tip čoveka živahne inteligencije i koji nosi želje preporučuje se da vidi patnju u vitalnim objektima osećanja.

Takođe stanja duha (citta) i mentalni sadržaji (dhamma) glavni su razlozi za teoretisanje jer su ono osnova verovanja u čvrstu postojanost sebe.

Da bi se napustilo verovanje u postojanost najlakše je za tip čoveka koji nosi teoretisanje a lenj je i spore inteligencije da vidi nepostojanost svesti (citta) koja može takođe da bude različita kao što je duh sa žudnjom. Da bi napustio verovanje u sebe, čovek koji nosi teret teoretisanja a živahne je inteligencije jeste da vidi odsustvo sebe (anatta) u mentalnim sastojcima (cetasika) a njihova klasifikacija je veoma detaljna i ide od percepcija, čulnih utisaka, do pet prepreka itd. prema govoru. Ali duh i mentalni sadržaji mogu da budu osnova želja a ne samo teoretisanja, a i telo i osećanja mogu da budu osnova teoretisanja a ne jedino želja. Ali za označavanje ova četiri uzroka važne su želje i odgovarajuće teorije i ovde treba uzeti u obzir glavni razlog i dodatni da bi se odredila definicija.

71. Budući da je savladao žudnju i žalost

Budući da je savladao žudnju i žalost znači da je savladao svoje loše osobine suprotnim-dobrim osobinama (tadanga-ppahana) sa njihovim privremenim ukidanjem za vreme Jhane (vikkhambhana ppahana).

Zbog toga što termin žudnja obuhvata čulne želje (kamacchanda) a termin žalost obuhvata lošu volju (byapada). U govoru su one izložene u njihovom odnosu sa napuštanjem pet prepreka (nivarana), a tu su navedene kao najjače. Ove strane imaju za cilj da objasne sledeće

izraze: savlađivanje žudnje jeste napuštanje fizičkih prijatnosti; napuštanje zadovoljstava u telu znači da više ne budemo obmanuti lepotom i iluzornom radošću iz tela. Savladati žalost znači napustiti nezadovoljstvo koje su prouzrokovale fizičke nesreće, napuštanje nezadovoljstva koje se odnosi na kontemplaciju trajnosti tela — povlačiti se pred nečistoćom i stvarnom bedom tela.

Mi ćemo ovde pokazati jogističke veštine iz joge: gde se kaže da treba postati oslobođen od zadovoljstva i nezadovoljstva, dalje treba kontrolisati svoje naklonosti i nenaklonosti, izbegavajte da budete obmanuti od realnog i nerealnog to su neki elementi joga veštine.

72. *Budan, shvatajući jasno i pažljivo*

Za one koji nisu budni u njihovom meditativnom naporu unutrašnja stagnacija postaće prepreka; oni koji nemaju jasno shvatanje biće zbunjeni kad upotrebljavaju ispravna sredstva i kad odbacuju pogrešna sredstva; oni koji imaju slabu pažnju biće nesposobni da odbace pogrešna sredstva i da izbegnu odbacivanje ispravnih sredstava pa neće ni dostići uspeh u meditaciji. S obzirom da se sa ovim osobinama ne može postići uspeh Buda je u govoru rekao: ON obitava, budan, shvatajući jasno i pažljivo.

73. *Pažnja kao kvalitet harmonije*

Pažnja mora da bude svuda jaka. Ona štiti duh od uznemiravanja pri kojima duh može da potpadne pod uticaj sposobnosti (indriya) koje su tu unapred prisutne. To jest poverenje, energija i mudrost su suprotne negativnim. Pažnja, to jest koncentracija, štiti duh od dosade u koju duh može da padne pod uticajem sposobnosti koje su

unapred pripremljene. Dakle pažnja je kao so u činiji, kao neki ministar koji je verziran u sve poslove a tražen je svuda. Bez pažnje on neće imati podsticanje i neće zadržati duh.

74. *Pabirci komentara o pažnji i jasnom shvatanju*

Kad ove dve osobine služe da se uklone prepreke da bi se izvežbali u razvoju meditacije — ove osobine se posmatraju kao pomoć, u svakom momentu i za sve tipove osoba koje meditiraju, a takođe u praksi ove osobine su potrebne za sve predmete meditacije.

Funkcije pažnje i jasnog shvatanja su od jedinstvenog značaja. Nijedan mentalni proces povezan sa svešću shvatanja nije bez pažnje.

Nemarnost je ukratko odsustvo pažnje.

Pažnja je jedna stalna budnost koja daje istrajnost u svim aktivnostima i sposobnost duha da se razvije i da ne potpadne pod uticaj uobičajenog rada. Razvoj duha je moguć ako je on prožet pažnjom i jasnim shvatanjem.

IZVODI IZ MAHAJANSKE LITERATURE

75. *Nagarjuna*

Pokazao je da su Četiri postojanosti pažnje put kojima hodaju Bude bez mogućnosti greške. Sačuvajte ih uvek. Nemarnost u njima dovodi do nekorisnih napora. Istrajte u praksi. To se naziva koncentracija duha (samadhi).

76. *Asvaghosa*

Držite uvek u pažnji i jasnom shvatanju sve vaše aktivnosti i one dok sedite, stojite pravo, idete, gledate

okolo i govorite. Onaj ko je učvrstio pažnju kao čuvar pred vratima svoga duha ne može da bude preplavljen strastima, to je isto kada tvrđava dobro branjena ne može da bude osvojena od neprijatelja. Nikakve strasti ne rađaju se kod onoga koji poseduje pažnju koja se odnosi na telo: ona štiti njegov duh u svim okolnostima kao što dadilja štiti dete.

Onaj ko je lišen zaštitnog oklopa pažnje uistinu je kao meta za strasti — čak i da pobedi u bici onaj ko nema pancirnu mrežu izložen je strelama neprijatelja.

Ako srce nije zaštićeno pažnjom ono može da se smatra potpuno onesposobljenim. Ovo liči na slepca koji hoda po neravnom terenu bez pomoći vodiča.

Ljudi su vezani za zlo i okreću leđa svojoj sreći: gledaju opasnosti koje su pored njih i ne osećaju bojazan. Sve to dolazi usled nedostatka pažnje.

Moralno ponašanje i sve ostale dobre osobine obitavaju svaka u svojoj sopstvenoj oblasti, ali pažnja je njihova pretnja, isto kao kad kravar hoda iza svog razbacanog stada (dovodi ga natrag po potrebi).

Onaj ko gubi pažnju gubi i besmrtnost (Nibana). Ali onaj ko poseduje pažnju koja se odnosi na telo drži besmrtnost u svojim rukama.

Onaj ko je bez pažnje ne može steći plemenitu metodu oslobođenja. Onaj ko nema plemenitu metodu nedostaje mu ispravan put. A onaj ko nema ispravan put nedostaje mu besmrtnost. Onaj ko je izgubio besmrtnost ne može da se oslobodi patnje. Dakle, uistinu, dok vi hodate vi znate »ja hodam«, dok vi stojite uspravno znate »ja stojim uspravno« i vi uvek čuvate vašu pažnju.

Santideva »Komedndijum duhovnog vežbanja«
(Siksa samuccaya)

(77-84)

77. Izvod iz VI pog. — O zaštiti samog sebe—

Kako da sačuvam samog sebe?
Izbegavajući ono što je neplemenito.
I kako to da ispunim?
Izbegavajući uzaludna rasipanja.
I kako to može biti učinjeno?
Sa istrajnom pažnjom.
Koja se širi po jačini marljivom odanošću.
Sa marljivošću se rađa ono što dovodi do saznanja.
Veličine koja boravi u unutrašnjosti (Karika 7-8)

Ima 12 primena pažnje koji vode tome da izbegavamo uzaludno rasipanje (ili nekoristan napor).

1. On mora da ima odgovarajuću pažnju kao rezultat posmatranja i to se ne sastoji u prestupima naloga Savršenog.

2. On mora da bude pažljiv u držanju tela u stanju nepokretnosti (nikakva aktivnost tada ne postoji).

3. Ali ako se aktivnost nametne, on ne mora da deluje neposredno već da najpre obitava nepokretno zbog neophodnosti jedne pažnje koja je postojana i primenjena na aktivnosti života. Stavljajući sopstvene želje pod kontrolu on mora da usmerava pažnju na akcije potpuno ispravno.

4. On mora da bude pažljiv i da čuva telo pod kontrolom i ne sme da bude uznemiravanja od bilo koga.

5. On mora da bude pažljiv u kontemplaciji četiri položaja.

6. On mora pažljivo da posmatra s vremena na vreme ispravni položaj pri tome vršeći popravke, da bi izbegao iskrivljenja položaja.

7. Govoreći on mora da bude pažljiv tako da nema nikakve neumerene pokrete rukama, ili neprikladne pokrete ruku ili glave kao i u mimici lica koja potiče od pre-

teranog zadovoljstva, gordosti, razdraženosti, pristrasnosti itd.

8. On mora da govori glasom da ga sagovornik može razumeti, takođe ne sme da govori suviše jako kao ni da načini greške žestine.

9. Ako se on nalazi u teškoj situaciji, kad naiđe na ljude bez obrazovanja on mora da bude pažljiv na njihove misli što će mu omogućiti bolje razumevanje duha drugih.

10. On mora da bude pažljiv u odnosu na duh, koji nalići na slona na putu, on mora kao slon koji je vezan kolcem da bude vezan unutrašnjim mirom.

11. On mora pažljivo, s vremena na vreme da ispituje stanje u svom duhu.

12. U prostranoj skupini ljudi on mora da se seti pravila za očuvanje pažnje čak i ako to uključuje napuštanje drugih aktivnosti.

Sa takvom upotrebom pažnje on će uspeti da izbegne uzaludna rasipanja (ili nekoristan napor). Sa ovom pažnjom i predanom marljivošću, stići ćete do cilja. Predana marljivost znači da se posveti svim srcem zadacima a to je suprotno od slučajnih oblika rada. Ako ovo predano radimo onda se rađa unutrašnja mirnoća. To je smirenost samtaha, opisana u Ariya Aksayamati Sutri:

»Šta je to nepokolebljiva smirenost? To je mir duha, mir tela, kontrola sposobnosti čula. To nije rasejanost i to znači da treba biti slobodan od uznemirenosti, razdraženosti mahnitosti, nestalnosti — on mora da poseduje duhovitost, kontrolu sebe, ljubaznost, da ima dobar način rada i jedinstven duh — izbegavanje društva i radovanje samoći, fizička povučenost i nerasejanost duha, duh je okrenut da živi u šumi, umerenost u kontroli prvog momenta, prve prilike, prve mere i očuvati oslobođenje prisutno u duhu, biti lak za oslonac, lako se zadovoljiti itd.

A koja je vrednost za onoga ko boravi u unutrašnjem miru? To je sposobnost da se shvate stvari onakve kakve su one zaista. Zbog toga je veliki mudrac Buda rekao: »To je i onaj ko koncentrisano shvata stvari onakve kakve su one zaista.«

On mora da zna da kroz veličinu koja u unutrašnjem miru boravi može da osigura za sebe i za druge bekstvo od neizlečive bede, on može da dostigne za sebe i za druge neizmerno obilje svetsko i nadsvetsko a na kraju on može da dostigne drugu obalu (Nibanu). Znajući to on mora da neguje duh i da želi žarko ovaj unutrašnji mir. Onaj ko želi žarko svežu volju i on mora da bude prožet željom tako jasno da njegova revnost i predana marljivost za vežbanje postane istina meditacija i mudrost. Sa ovom marljivošću pažnja će biti čvrsto učvršćena a pažnja izbegava ono što je uzaludno. Ako on izbegne ono što je uzaludno i jalovo, onda se gnusne i nekorisne stvari ne rađaju u njemu.

Dakle onaj ko želi da se zaštiti mora da ide u koren (izvorište) pažnje a mora takođe da uvek ima ovu živu pažnju.

78. *Izvod iz Arya-Ratnamegha Sutre*

Stvari i duh se progone. Ako je duh saznat sve stvari će biti saznate. Duh se kovitla ko vatra u šumi. Duh se povećava kao nagla bujica. Ako on posmatra dobro on će da živi sa pažnjom dobro usmerenom na duh. On neće podleći vlasti duha i on će se obučavati u kontroli duha. Ako je duh kontrolisan sve stvari su kontrolisane.

79. *Izbegavanje skretanja*

Sa gubitkom jasnog shvatanja i sa nedostatkom pažnje duh postaje nestabilan zato što dopušta da bude zaobiđen cilj. Ali ako on izbegava preteranu brigu u spoljašnjim aktivnostima tada će zahvaljujući pomoći pažnje i

jasnog shvatanja duh biti u stanju da drži čvrsto jedan objekt onoliko dugo koliko on želi.

80. Zaštita samog sebe

Ariya Sagaranati Sutra

Ima još jedno drugo pravilo koje služi kao izvod iz Mahayane »Uzimajući brigu on izbegava klopke, on štiti sva bića«.

Bodhisattva Pratimoksa:

»Ako Sariputa on želi da štiti druga bića on mora da štiti samog sebe« (vidi tekst broj 15).

Izvod iz XIII poglavlja Postojanost pažnje (Smrtyupasathana): Akojeduh gibak kroz pripremu opisanu u I poglavlju Smrtyupasathana, on može da pristupi praksi učvršćivanja pažnje.

81. Postojanost pažnje na razmatranje tela

Ovde je izložen način kontemplacije nečistoće tela. Ovo je rečeno u Dharma-sangiti-Sutri — I još više plemeniti sinovi Bodhisatve usmeravaju ovako pažnju na telo: »Ovo telo nije ništa sem gomila (hrpa) stopala, ušiju, nogu, grudi, kukova, stomaka, pupka, kičmenog stuba, srca, bedara, ruku, ramena, vrata, vilice, čela, glave i lobanje. Ono je stvoreno usled karmičkog stvaranja procesa života (karma-bhava-karava) to jest usled žarke želje i ono je postalo obitavalište hiljadama prljavština, želja i uobraženja. Ovo telo nije došlo iz prošlosti i neće doći ni u budućnost. Ovo nema postupke u prošlosti ili budućnosti, sposobno je za nerealne i pogrešne pojave. Ono je prazno, spojena suština aktivna i obdarena percepcijama. Niti njegov početak, niti njegova sredina niti njegov kraj nije čvrsto ukorenjen nekim delom, ono nema učitelja, ono

nema u sebi i samom sebi, ono je bez svojine. Ono se naziva slučajnim i pristojnim imenom telo, građa, riznica, zborište kostiju itd. Bez srca i tela, rođeno od krvi majke i semena oca: ono je nečista priroda, pokvareno je trulo i lošeg mirisa, ono je poremećeno zbog uvlačenja lopova kao što su pohlepa, mržnja i iluzija, bojazan i očajanje. Ono je stalno izloženo slabljenju usled neuspeha, propadanja, opadanja i razočaranja, ono je ognjište, dom za hiljade bolesti.

82. Postojanost pažnje na razmatranje osećanja

Ovo je rečeno u Ariya-Ratnacuta-Sutri:

Kad Uzvišeni vežba kontemplaciju osećanja na osećanjima, on upućuje veliko saučešće na sva živa bića, koja nisu vezana za osećanje sreće. Sreća je tamo gde nema osećanja. On vežba kontemplaciju utisaka u utiscima (uzbuđenja u uzbuđenjima) u cilju da se pomogne svim živim bićima koja su vezana za ovo uzbuđenje. Za ostvarenje prekida osećanja kod bića on opet uzima svoj oklop — ili za samog sebe on se ne bori protiv prekida osećanja. Sva osećanja koje on oseća prožeta su dubokim saučešćem. Kad oseća prijatna osećanja on upućuje duboko saučešće za sva živa bića čiji je karakter čvrsto sklon žudnji i on napušta u samom sebi tendenciju ka žudnji. Kad on oseća neprijatna osećanja on upućuje duboko saučešće za bića čiji je karakter duboko sklon mržnji, i on napušta u samom sebi tendenciju ka mržnji. Kad on oseća neutralna osećanja on to shvata i upućuje jedno duboko saučešće za sva živa bića čiji je karakter čvrsto sklon iluziji i on napušta u njemu samom tendenciju ka iluziji. On nije vezan neprijatnim osećanjima, ali se bori da bi iskorenio privlačnost, on nema odvratnost prema naprijatnom osećanju ali se bori da bi iskorenio odvratnost. On nije ogra-

ničio neznanje jednim neutralnim osećanjem već se bori da bi iskorenio neznanje.

Kakva god bila osećanja koja on oseća, sva osećanja koja on saznaje kao prolazna on njih saznaje, sva osećanja koja su lična, on ih saznaje budući da su ne-ja. On oseća prijatno osećanje kao prolazno, neprijatno osećanje koje je kao neka bodljika, neutralno osećanje koje je mirno. Ono što je neprijatno jeste prolazno a ono koje je prijatno i koje je neutralno jeste bez Ega.

83. Postojanost pažnje na razmatranje ~~duha~~

Ovo je rečeno u Ariya-Ratnacuta Sutri:

»On ispituje svoj duh ovako — Da li je ovo ~~duh~~ žudnje ili mržnje ili iluzije? Da li je ovo duh prošlosti, budućnosti ili sadašnjosti? Ono što je prošlo ono je prekinuto, budućnost nije došla a u sadašnjem duhu nema stabilnosti. On ne može da pronađe duh ni u unutrašnjosti ni u spoljašnjosti ni između oba. Duh je Kasjapa, bez forme, nevidljiv, nedodirljiv, neshvatljiv, bez oslonca, bez boravišta. Duh je kao iluzija mađioničara, on prima na sebe različite oblike pojavljivanja i ponovnog rođenja (uoapatti) i on misli da to nije prava stvarnost. Duh je Kasjapa kao tok neke reke, nikad se ne zaustavlja, ne prekida, pojavljuje se i nestaje. Duh je kao svetlost neke lampe koja gori zbog uslova i uzroka. Duh je kao neka munja koja je trenutna i koja ne ostaje. Duh je kao prostor uprljan sjajnom nečistoćom... Duh je kao loš prijatelj jer izaziva sve vrste bede... Duh je Kasjapa kao neki mamac koji je neprijatnog oblika i prouzrokuje bol i on kao muva u mesu shvata ono što je nečisto. Duh je kao neprijatelj koji prouzrokuje mnogo muka. Duh je kao vampir koji isisava našu snagu i traži uvek neki napor. Duh je kao lopov: on krade naše dobre sklonosti.

84. Postojanost duha na razmatranje faktora probuđenja

Ovo je rečeno u Ariya Ratnacuta Sutri

»Bodhisatva kontemplirajući o faktorima probuđenja ovako misli: Jedino faktori pojavljivanja egzistencije pojavljuju se u procesu pojavljivanja, jedino faktori egzistencije nestaju u procesu nestajanja. Ali tu nema nikakvog sebe, neko biće koje obitava, nema duše, stvorenja, čoveka, večitog principa čoveka (puruša), ličnosti, čovečjeg bića koje se kao identična suština rađa, stari, gasi se i ponovo rađa. Priroda i ovih faktora egzistencije proizvedena je podesnim uzrocima i uslovima. Ako ovih uslova nema ona se neće ni pojaviti. Kroz način po kome su proizvedeni, pojavljuju se mentalni procesi koji mogu biti korisni, nekorisni ili nepokolebljivi. Nema tu, međutim, ni proizvođača ni tvorca, nema ničega sem produkcije faktora egzistencije i uzroka koji su podešeni tome.« U istoj sutri je rečeno: »Čak i ako Bodhisatva kontemplira o faktorima egzistencije, koji su malo dublji on će napustiti sećanje na misli probuđenja.«

85. Santideva »Ulazak u probuđeni život«
(Bodhicarayavatara)

Onaj ko želi da sledi učenje, mora brižljivo da čuva svoj duh: on ne može da sledi učenje ako je duh nestalan i nije čuvan (V. 1). Divlji slon na putu ne prouzrokuje nikakvu drugu štetu sem što u njemu nisu uzroci nerasejanog i neispitivanog duha, kako u paklu tako i u drugim svetovima nesreće (V,2).

Ako je ovaj slon razuzdan ali ako je njegov duh potpuno vezan konopom pažnje, tada svaka opasnost prestaje i on svuda dobro prolazi (V,3).

Onaj ko je našao istinu Bude objavio je sve bezmerne opasnosti i bojazni, od egzistencije se rađa samo duh. (V,6)

Gde ja mogu da odnesem ribe i druga stvorenja i da ih spasem od uništenja? Ako su misli uzdržane od ubijanja i drugih loših akcija — on je to saznao i on smatra da to čini savršenstvo istine (V,11). Koliko loših ljudi mogu ja ubiti? Njihov broj je beskonačan kao nebo. Ali ako su misli o ljutnji uništene svi neprijatelji su uništeni (V, 12). Gde se može naći dosta kože da se prekrije cela zemlja? Ali i koža para sandala zemlju će prekriti (V,13).

On se ne može čuvati od okolnosti egzistencije. Ali ako ja čuvam svoj duh, da li ja imam potrebe za kakvom drugom zaštitom (V,14).

Uzalud će biti u svetu za one koji žele da unište patnju i očuvaju sreću, ako ne razviju svoj skriveni duh, suštinu Dharme (V,17).

Ja moram da bdim da moj duh postane čvrst i da ga dobro čuvam. Ali ako zanemarim ovo pravilo čuvanja duha, kakvu ću korist imati od mnogobrojnih drugih pravila (V,18).

Čak i kad ranjenik brižljivo čuva svoju ranu, u sredini razdražene gomile i u sredini loših ljudi, možemo li uvek štititi duh kao osetljive rane? (V,19).

Spojenih ruku ja odajem poštovanje onima koji hoće da čuvaju svoj duh. Možete li vi celokupnom pažnjom sačuvati pažnju i jasno shvatanje (V,23).

Isto kao što je čovek oslabljen bolešću, nesposoban za bilo koji posao, tako je i duh nepodesan za aktivnosti ako ima osobinu slabosti (V,24).

Duh lišen jasnog shvatanja je kao probušeni lonac on ne može da zapamti ono što je učio i ono što je meditirao. Gde on i o čemu može on da razmišlja? (V,25).

Mnogi ljudi koji su dobili uputstva i koji imaju veru i energiju postaju zaprljani prestupom nepromišljenosti (V,26).

Onima kojima je lopov nepromišljenosti ukrao pažnju imaju nesrećnu sudbinu, čak i ako su akumulirali akcije dostojne poštovanja (V,27). On ne mora nikad da dopusti pažnji da beži na vrata duha, ako ona tamo beži on mora da je ponovo tu postavi, sećajući se bede u svetu nesreće (V,29).

Ako pažnjom povećavamo čuvanje vrata duha, jasno shvatanje tu će se sjediniti i istina nikad neće uteći. (V,33)

Takav i takav mora da bude položaj mog tela: imajući odluku za telo u akciji, on mora s vremena na vreme da proveri svoj položaj (V,39). Ako neko posle posmatranja počinje da radi, on mora da to ispuni na prvom mestu sa jedinstvenim duhom i bez da misli išta drugo, čak i na svoje dovršavanje (V,43).

Na ovaj način sve će biti učinjeno, ali u drugim slučajevima dve aktivnosti će steći prljavštinu koja sačinjava nedostatak jasnog shvatanja (V,44).

Želeći da dela ili da govori on mora najpre da posmatra u svom duhu i da dela zatim sa veštinom i energijom (V,47).

Ali kad on zapazi da je pod uticajem privlačenja ili odbijanja, on ne mora ni da dela ni da govori, već da bude kao komad drveta (V,48). Ako je duh sujetan, podsmeva se, nadmen je, sarkastičan, neiskren, varljiv, sklon hvalisanju samog sebe, osuđuje, prezire i vređa druge i svadljiv je i tad on mora da bude kao komad drveta (V,49-50).

On mora da misli: moj duh uvek želi dobrobit, sreću i ugled, dok njemu velika gomila odaje priznanje on mora ostati kao komad drveta (V,51).

Ako on zapazi da je njegov duh uprljan strastima ili ogorčenjem usled uzaludnih traženja, on mora kao probuđeni čovek snažno da se obuzda podesnim merama i da to uradi u svako vreme (V,54).

Kroz posmatranje moga tela ja ću izučavati učenje: kakva je korist od jednostavnog učenja reči, da li bolestan čovek može da se stara o čitanju uredbi? (V,109)

Pošto je ispitao sve okolnosti i svoje sopstvene sposobnosti on može da počne da radi, bolje je da napusti ono što ne može da počne. Ova navika može da se produži i u drugoj egzistenciji. On obitava dok prošlo vreme ima izgubljeni početak (VII,47,48).

Čuvajte se udaraca koji su usmereni na vas usled strasti i vratite vi udarce snažno, vi ste angažovani u borbi mačem protiv veštog neprijatelja (VII, 67).

Ako u borbi mač padne, on treba pun bojazni da ga brzo podigne. Isto tako ako mač pažnje padne on treba da ga zgrabi pri tome on se seća sveta nesreće (VII,68).

Isto kao što onaj ko nosi pun sud ulja sretne čoveka koji drži mač pazeći pažljivo da ne posrne usled straha od smrti, on tako mora da dela vršeći posmatranje (VII,70).

On mora da traži društvo i da radi svoj posao sledeći ovo gledište: Kakva navika pažnje može biti u ovoj situaciji (VII,73).

Sećajući se poslednjih reči Bude o budućnosti brzi budite u takvom reagovanju i budite spremni iako ta situacija nije još prisutna (VII,74).

Dakle imate put sveta. Sećajući se poslednjih reči učitelja o budućnosti vi sledite mudraca i otklonićete svaku obamrlost i nemoć. Dakle kad ste vi savladali sve prepreke, ja ću učiniti da koncentracija odvuče duh od pogrešnog puta a za ispravan put vi se trajno vežite. (VIII,185,186).

Ako čovek kao ja oslobođen od prljavštine, predloži da se oslobode od prljavštine bića u deset pravaca prostora ja ću govoriti kao luda ne znajući sopstvena ograničenja, bez da me takne ja ću pobediti prljavštinu (IV, 41,42).

Uvek odlučan ja ću podneti svoje napore da bi sledio učenje onako kako je ono proglašeno. Kako on može da ponovo stekne zdravlje sa efikasnim medikamentoznim sredstvima ako on ne zna savet lekara (IV,48).

GOVOR O PAŽLJIVOSTI DISANJA

(Anapana Sutta, Majjhima Nikaya, 118)

PRVI DEO

Uvod

Ovako sam čuo.

Jednoga dana Blaženi je obitavao u Savatthi, u palati Migarove majke, u istočnom parku (gaju), zajedno sa brojnim vrlo dobro poznatim starim učenicima, a to su uvaženi Sariputta, uvaženi Maha-Moggallana, uvaženi Maha-Kassapa, uvaženi Maha-Kaccayana, uvaženi Maha--Kotthita, uvaženi Maha-Kapina, uvaženi Maha-Cunda, uvaženi Anuruddha, uvaženi Revata, Ananda i ostali brojni i poznati stari učenici. Da, u to vreme stari monasi su poučavali i upućivali nove monahe, neki stari monah je poučavao i upućivao deset novih monaha, neki stari monah je poučavao i upućivao dvadeset novih monaha, neki stari monah je poučavao i upućivao trideset novih monaha, neki stari monah je poučavao i upućivao četrdeset novih monaha. A ovi novi monasi učeni i upućivani od ovih starih monaha postepeno su postigli najviše dostignuće.

I tog dana, svečanog dana (uposatha), petnaestog, u noći Pavarana svečanosti, za vreme punog meseca, Blaženi je seo, okružen mnogobrojnim monasima bratstva. Tada, razgledajući čutljivo bratstvo monaha, on se obratio monasima ovako:

»Ja sam zadovoljan, monasi, sa ovim napredovanjem (progresom) ja sam zadovoljan, ohrabren monasi sa ovim napredovanjem. Zato, trudite se da još više, uporno da dostignete nedostižno, dostignete nedostižno, ostvarite neostvareno. Ja ću čekati ovde u Savatthi do Komudija od četvrtog meseca« (Komudi je pun mesec u mesecu Kattika-novembar).

Monasi sa svih strana sveta su čuli: Blaženi će, čini se hteti da čeka u Savatthi Komudija (mesec) od četvrtog meseca. I ovi monasi, sa svih strana sveta, došli su u Savatthi da bi videli Blaženog. I stari monasi došli su u još većem broju da podučavaju i upućuju nove monahe: neki stari monasi su poučavali i upućivali deset novih monaha, neki stari monasi su poučavali i upućivali dvadeset novih monaha, neki stari monasi su poučavali i upućivali četrdeset novih monaha. A ovi, novi monasi, poučeni i upućivani od ovih starih monaha postepeno su postigli najviše dostignuće.

Sada, tog dana, petnaestog u noći Komudi meseca od četvrtog meseca, pošto je mesec bio pun, Blaženi će sesti, okružen mnogobrojnim monasima bratstva. Tada, razgledajući ćutljivo bratstvo monaha, on se obratio monasima ovako:

Oslobođena je od imovine, ova zajednica, oslobođena je od beskorisnog brbljanja, monasi ova zajednica je pročišćena (i sastoji se od čistog jezgra), takvo je bratstvo monaha, takva je ova zajednica.

Takva zajednica, monasi, dostojna je darivanja, dostojna je gostoljubivosti, dostojna je nuđenja, dostojna je poštovanja, ima neuporedivo područje zasluga, postoje takvi monasi u ovom bratstvu monaha, takva je monasi ova zajednica.

Takva zajednica mali dar donosi tako da on postane veliki, to je veliki uvećani dar, postoje takvi monasi u ovom bratstvu monaha, takva je monasi ova zajednica.

Takva zajednica, monasi, koja će hteti da bude istrajna u svetu videće naklonost, postoje takvi monasi u ovom bratstvu monaha, takva je ova zajednica.

Postoje, monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su postali Arahati, i koji su sve žalosti (rak rane) uništili, koji su proživeli život, koji su učinili ono što je trebalo da se učini, spustili su teret dole, dostigli najviše dobro, uništili okove bitisanja i putem ispravne mudrosti oslobođeni su, — takvi monasi zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje, monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su uništili pet niskih okova, spontano, će se ponovo pojaviti (u Čistom Boravištu) i oni će postići potpuno utrnuće (gašenje), izvan bilo kakvog vraćanja u ovaj svet, — postoje, zaista takvi monasi u ovom bratstvu monaha.

Postoje, monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su uništili tri kova, umanjili pohlepu, mržnju i neznanje, jedanput se vraćaju, jedanput se vrativši u ovaj svet oni će moći da učine kraj patnje, — takvi monasi, zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje, monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su uništili tri okova i uplovili su u tok i nisu više objekt stanja bola osiguraće u svojoj budućnosti ono što će ih voditi ka potpunom probuđenju, — takvi monasi, zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje, monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su predano vežbali *četiri učvršćivanja pažnje*, — takvi monasi, zaista, postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje, monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su predano vežbali *četiri ispravna napora*, takvi monasi, zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje, monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su predano vežbali *četiri faktora puta snage*, — takvi monasi, zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje, monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su predano *vežbali pet sposobnosti*, — takvi monasi zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje, monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su predano *vežbali pet faktora snage*, — takvi monasi, zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje, monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su predano vežbali *sedam faktora probuđenja*, — takvi monasi zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje, monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su predano vežbali *plemeniti osmostruki put*, — takvi monasi, zaista, postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su predano *vežbali prijateljske odnose*, — takvi monasi, zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje, monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su predano *vežbali samilost*, — takvi monasi zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su predano vežbali *nesebičnu radost*, — takvi monasi zaista, postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje monasi, u ovom bratstvu monaha, monasi koji su *predano vežbali smirenost* — takvi monasi zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje monasi, u ovom bratstvu monaha,monasi koji su predano vežbali *meditaciju o nečistoći tela* (ova meditacija sadrži devet meditacija o groblju) — takvi monasi zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje monasi u ovom bratstvu monaha, monasi koji su predano *vežbali opažanje nepostojanosti*, — takvi monasi zaista postoje u ovom bratstvu monaha.

Postoje monasi u ovom bratstvu monaha, monasi koji su predano *vežbali pažljivost na disanje*.

Pažljivost na disanje

Pažljivost na disanje, monasi, razvijana i ponavljana ima veliku dobit i vrlo je korisna: monasi, razvijana i ponavljana usavršava četiri učvršćivanja pažnje: četiri učvršćivanja pažnje razvijena i ponavljana usavršavaju sedam faktora probuđenja: sedam faktora probuđenja razvijeni i ponavljani usavršavaju jasnu viziju i oslobođenje.

A kako se razvija, monasi, kako se praktično ponavlja (izvodi) pažljivost na disanje sa velikom dobiti i sa velikom korišću?

Metoda: Četiri tetrade

Ovako monasi, monah ode u šumu ili u podnožje drveta ili na prazno (nezaposednuto) mesto: seo je sa ukrštenim nogama, uspravnog tela sa učvršćenom pažnjom ispred sebe, uvek pažljivo on udiše, pažljivo on izdiše.

Prva tetrada (Kontemplacija tela)

I. Udišući dugo, ja znam, ja udišem dugo: izdišući dugo, ja znam, ja izdišem dugo.

II. Udišući kratko, ja znam, ja udišem kratko izdišući kratko ja znam, ja izdišem kratko.

III. Osećajući celo telo (disanja), ja ću udisati, tako vežba on: osećajući celo telo, ja ću izdisati, tako vežba on.

IV. Smirujući telesni organizam (telesne tvorevine), ja ću udisati, tako vežba on: smirujući telesni organizam (telesne tvorevine) ja ću izdisati, tako vežba on.

Druga tetrada (Kontemplacija osećaja)

V. Osećajući ushićenje (prijatnost), ja ću udisati, tako vežba on: osećajući ushićenje, ja ću izdisati, tako vežba on.

VI. Osećajući sreću ja ću udisati, tako vežba on: osećajući sreću ja ću izdisati, tako vežba on.

VII. Osećajući mentalne tvorevine (duševni organizam), ja ću udisati tako vežba on: osećajući mentalne tvorevine (duševni organizam, ja ću izdisati, tako vežba on.

VIII. Smirujući mentalne tvorevine (duševni organizam), ja ću udisati, tako vežba on: smirujući mentalne tvorevine (duševni organizam), ja ću izdisati, tako vežba on.

Treća tetrada (Kontemplacija duha (svesti)

IX. Osećajući duševno stanje (svest), ja ću udisati, tako vežba on: osećajući duševno stanje (svest), ja ću izdisati, tako vežba on.

X. Radosnog (veselog) duha, ja ću udisati, tako vežba on: radosnog (veselog) duha, ja ću izdisati, tako vežba on.

XI. Koncentrišući duh (svest) ja ću udisati, tako vežba on: koncentrišući duh (svest) ja ću izdisati, tako vežba on.

XII. Oslobađajući duh (svest) ja ću udisati, tako vežba on: oslobađajući duh (svest), ja ću izdisati, tako vežba on.

Četvrta tetrada (Kontemplacija mentalnih objekata)

XIII. Posmatrajući (razmatrajući) nepostojanost, ja ću udisati, tako vežba on, posmatrajući nepostojanost ja ću izdisati, tako vežba on.

XIV. Svestan postepenog slabljenja strasti (Posmatrajući odsustva strasti) ja ću udisati, tako vežba on: svestan postepenog slabljenja strasti, ja ću izdisati, tako vežba on.

XV. Posmatrajući prekid (obustavljanje), ja ću udisati, tako vežba on: posmatrajući prekid (obustavljanje), ja ću izdisati, tako vežba on.

XVI. Posmatrajući napuštanje, ja ću udisati, tako vežba on: posmatrajući napuštanje, ja ću izdisati, tako vežba on.

To je pažljivost na disanje, razvijana i praktično ponavljana za veliku dobit i za veliku korist.

Savršenstvo četiri učvršćivanja pažnje

Monasi, kako se razvija, kako se praktično ponavlja, obavlja savršena pažljivost na disanje u odnosu na učvršćivanje pažnje?

A (I-IV). U ovoj prilici, monasi, monah udišući dugo zna: »Ja udišem dugo«; ili dok on izdiše dugo on zna: »Ja izdišem dugo«; udišući kratko, on zna: »Ja udišem kratko«, izdišući kratko, on zna: »Ja izdišem kratko«, tako vežba on. »Ja ću udisati osećajući celo telo (disanje)«, tako vežba on. »Ja ću izdisati, osećajući celo telo (disanje)«, tako vežba on: »Ja ću udisati smirujući telesne tvorevine (telesni organizam)«, tako vežba on: »Ja ću izdisati smirujući telesne tvorevine (telesni organizam).« U ovoj prilici, monasi, ***monah obitava posmatrajući telo u telu,*** revnostan, jasnog shvatanja, pažljiv, odstranivši odatle žudnju i žalost u pogledu na svet.

Ja vam kažem da je to tako, monasi, ima sigurno telo među telima, to jest disanje... Tu, u ovoj prilici monah obitava u telu kao u telu, jasnog shvatanja, pažljiv odstranivši odatle žudnju i žalost u pogledu sveta.

B (V-VIII). U ovoj prilici, monasi, monah vežba ovako: »Ja ću udisati, osećajući ushićenje«, tako vežba on: »Ja ću izdisati osećajući ushićenje«, tako vežba on. »Ja ću udisati osećajući sreću«, tako vežba on. »Ja ću izdisati osećajući sreću«, tako vežba on. »Ja ću udisati osećajući mentalne tvorevine (mentalni organizam)«, tako vežba on. »Ja ću izdisati osećajući mentalne tvorevine« (mentalni organizam) tako vežba on. »Ja ću udisati smirujući mentalne tvorevine« (mentalni organizam), tako vežba on. »Ja ću izdisati smirujući mentalne tvorevine (mentalni organizam), tako vežba on. U ovoj prilici, monasi, monah obitava ***posmatrajući osećaj u osećajima,*** revnostan, jasnog shvatanja, pažljiv, odstranivši odatle žudnju i žalost u odnosu na svet.

Ja vam kažem da je to tako, monasi da ima sigurno osećaj (kao doživljaj) među osećajima, naime on ima potpunu pažnju na udisanje i izdisanje. To u ovoj prilici je to što monah obitava posmatrajući osećaj u osećajima, revnostan, jasnog shvatanja, pažljiv, odstranivši odatle žudnju i žalost u odnosu na svet.

C (IX-XII). U ovoj prilici, monasi, monah vežba ovako: »Ja ću udisati osećajući duševno stanje (svest)«, vežba on. »Ja ću udisati osećajući duševno stanje« (svest), vežba on. »Ja ću izdisati osećajući duševno stanje« (svest) vežba on. »Ja ću udisati osećajući radost u duhu«, tako vežba on. »Ja ću izdisati osećajući radost u duhu« tako vežba on. »Ja ću udisati sabranog duha« (koncentrisanog duha), vežba on. »Ja ću izdisati sabranog (koncentrisanog) duha«, vežba on. »Ja ću udisati oslobađajući duh«, vežba on. »Ja ću izdisati oslobađajući duh« tako vežba on. U ovoj prilici monasi, ***monah obitava posmatrajući duh u duhu,*** revnostan, jasnog shvatanja, pažljiv odstranivši odatle žudnju i žalost u odnosu na svet.

Ja ne kažem monasi da u ovom razvoju pažljivosti disanja da je to u onome ko je zaboravan i u onome koji nije jasno shvatio. To je zato što u ovoj prilici, monasi, *monah obitava posmatrajući duh u duhu,* revnostan, jasnog shvatanja, pažljiv, odstranivši odatle žudnju i žalost koje se odnose na svet.

D (XII-XVI). U ovoj prilici, monasi monah vežba ovako: »Ja ću udisati posmatrajući nepostojanost«, vežba on »Ja ću izdisati posmatrajući nepostojanost«, vežba on. »Ja ću udisati posmatrajući postepeno slabljenje (strasti), vežba on. »Ja ću izdisati posmatrajući postepeno slabljenje (strasti)«, vežba on. »Ja ću udisati posmatrajući prekid (obustavljanje)«, vežba on. »Ja ću izdisati posmatrajući prekid (obustavljanje)«, vežba on. »Ja ću udisati posmatrajući napuštanje«, vežba on. »Ja ću izdisati posmatrajući napuštanje«, — u ovoj prilici, monasi, monah obitava *posmatrajući mentalne objekte u mentalnim objektima* revnostan, jasnog shvatanja, pažljiv, odloživši žudnju i žalost u pogledu sveta.

Imajući viđenje sa razumevanjem kako nastaju žudnja i žalost, on postaje jedno sa tim što posmatra u potpunoj smirenosti. Tako u ovoj prilici monah obitava posmatrajući mentalne objekte u mentalnim objektima, revnostan, jasnog shvatanja i pažljiv, odloživši žudnju i žalost u pogledu sveta.

Na taj način se pažljivost disanja razvija i praktično ponavlja usavršavajući četiri učvršćivanja pažnje.

Savršenstvo sedam faktora probuđenja

A kako se razvija, monasi, kako se praktično ponavljaju četiri učvršćivanja pažnje da to čini savršenstvo sedam faktora probuđenja?

A (1). U ovoj prilici, monasi, monah obitava posmatrajući telo u telu, revnostan, jasnog shvatanja, pažljiv, odloživši žudnju i žalost u pogledu sveta, u toj prilici, on neprestano učvršćuje pažljivost u sebi.

U ovoj prilici, monasi, neprestana pažljivost učvršćena je u monahu, — u toj prilici pažljivost faktora probuđenja budi se u njemu i u njemu se razvija, do razvijenosti koja će dovesti do savršenstva u njemu. Trajnom pažljivošću, on ispituje, istražuje ova stanja sa shvatanjem i upućuje na pažljivo ispitivanje (u sebi).

(2) U ovoj prilici, monasi, trajnom pažljivošću monah ispituje i istražuje ova stanja sa shvatanjem i upućuje na pažljivo ispitivanje u njemu samom, u toj prilici ispitivanje stanja *faktora probuđenja* se budi u njemu, on ga razvija, do razvijenosti koja će dovesti do savršenstva u njemu.

U onome ko ispituje i istražuje ova stanja sa shvatanjem kao i u onome ko upućuje na pažljivo ispitivanje u njemu samom neumorna *energija* se budi.

(3) U ovoj prilici, monasi u monahu koji ispituje, istražuje ova stanja sa shvatanjem i upućivanjem na pažljivo ispitivanje u njemu samom, neumorna energija se budi, — u toj prilici energija faktora probuđenja pojavljuje se u njemu, on je razvija, do razvijenosti, koja će dovesti do savršenstva u njemu.

Kad se u njemu probudi energija *duhovno ushićenje* će se pojaviti.

(4) U ovoj prilici, monasi, u monahu se pojavljuje neumorna energija ushićenja probuđena, — u toj prilici faktor probuđenja se probudio u njemu, on ga razvija do razvijenosti koja će dovesti do savršenstva u njemu.

Telo i duh, čiji je duh držan u ushićenju postići će *smirenost*.

(5) U ovoj prilici, telo i duh monaha čiji je duh držan u ushićenju dovodi ga do smirenosti, — u toj prilici faktor probuđenja smirenosti se pojavljuje (budi se) u njemu, do razvijenosti koja će postati savršenstvo u njemu.

Duh koji je smirio telo presrećno je doveden do *sabranosti*.

(6) U ovoj prilici, monasi, duh monaha koji je smirio telo i presrećno postao sabran, u toj prilici faktor probu-

đenja koncentracije se budi u njemu, razvija ga do razvijenosti koja postaje savršenstvo u njemu.

On poseduje ono što se vidi kao potpuno *spokojstvo* duha tako koncentrisanog.

(7) U ovoj prilici, monasi, monah koji gleda sa potpunom smirenišću duha tako koncentrisanog, — u toj prilici faktor probuđenja spokojstva se probudio u njemu, on ga razvija do razvijenosti koja dovodi do savršenstva u njemu.

B (1-7) U ovoj prilici monasi, monah koji obitava posmatrajući osećaje u osećajima.....,— u toj prilici faktor probuđenja *smirenosti* dovodi do savršenstva u njemu.

C (1-7) U ovoj prilici, monasi monah obitava posmatrajući duh u duhu... — u toj prilici faktor buđenja smirenosti dovodi do savršenstva u njemu.

D (1-7) U ovoj prilici, monasi, monah koji obitava posmatrajući mentalne objekte u mentalnim objektima..., — u toj prilici faktor buđenja spokojstva dovodi do savršenstva u njemu.

Tako se razvijaju, monasi, tako se praktično ponavlju četiri učvršćivanja pažljivosti u ostvarenju sedam faktora probuđenja.

Savršenstvo jasne vizije i oslobođenja

A kako se razvijaju, monasi, kako se praktično ponavljaju tako da sedam faktora probuđenja čine savršeno jasnu viziju i oslobođenje?

(1.) Ovde monasi, monah razvija pažljivost faktora probuđenja, zavistan od otcepljenosti, od postepenog slabljenja, od prekida a to ima za posledicu napuštanje.

(2) On razvija faktor ispitivanja stanja probuđenja, zavistan od otcepljenosti, od postepenog slabljenja, od prekida, što ima za posledicu napuštanje.

(3) On razvija energiju faktora probuđenja zavistan od otcepljenosti, od postepenog slabljenja, od prekida, što ima za posledicu napuštanje.

(4) On razvija ushićenje faktora probuđenja, zavistan od otcepljenosti, od postepenog slabljenja, od prekida što ima za posledicu napuštanje.

(5) On razvija smirenost faktora probuđenja zavistan od otcepljenosti, od postepenog slabljenja, od prekida što ima za posledicu napuštanje.

(6) On razvija sabranost (koncentraciju) faktora probuđenja, zavistan od otcepljenosti, od postepenog slabljenja, od prekida što ima za posledicu napuštanje.

(7) On razvija spokojstvo faktora probuđenja, zavistan od otcepljenosti, od postepenog slabljenja, od prekida što ima za posledicu napuštanje.

Tako se razvijaju monasi, tako se praktično ponavljaju sedam faktora probuđenja i čine savršenstvo.

Tako je govorio Blaženi. Radosni i iskreni monasi se obradovaše od ovih reči.

TEKST VISUDDHI MAGGA (»PUT PROČIŠĆENJA«)

prema Buddhaghosi sa skraćenim komentarom

(poglavlje VIII,9)

ANAPANA SATI

Praktikovanje potpune meditacije na disanje

Početi sa

Meta

Reći sebi: »Da, ja mogu biti srećan i oslobođen od svakog bola.« »Sačuvati svoju sreću i živeti bez neprijateljstva.«

Pošaljite misli ljubavi na sva osećajna bića:

Velika ili mala, slaba ili jaka

Blizu ili daleko, vidljiva ili nevidljiva

Govoreći:

»Mogu li ona biti srećna, oslobođena od bola.« »Mogu li sačuvati njihovu sreću i da ona žive bez neprijateljstva.«

Ti Sarana

Buddham saranam gacchami — Misli o inteligenciji i saučešću Bude. Dhamam saranam gacchami — Misli o sreći i istini koja je sadržana u Zakonu. Sangham saranam gacchami — Misli o čistoći i vrednosti onih koji slede i objašnjavaju pouku.

I

Brojanje disanja — ganama

Udišite kroz nozdrve držeći zatvorena usta.

Posmatrajte brojanje, ne mislite ništa drugo, već samo brojite disanje.

»Svesno ja izdišem polako.« (Brojite polako 1, 2, 3, 4, 5. Možete da izdišete i udišete po 10 puta).

»Svesno ja udišem polako.« Brojite polako 1, 2, 3, 4, 5; tako vežba on.«

II

»Svesno ja izdišem kratko.« Brojite brzo 1,2,3,4,5

»Svesno ja udišem kratko.« Brojite brzo 1,2,3,4,5 i tako vežba on.«

III

Telo — Kaya

Put

Biću svestan puta disanja kroz nozdrve, grudi, sve do pupka i ponovnog povratka disanja od pupka do grudi i nozdrva.

»Svestan agregata (elemenata) tela u njihovoj celini ja ću izdisati. Svestan agregata tela u njihovoj celini ja ću udisati.«

IV

Dodir

»Umirujući sve agregate tela ja ću izdisati.«

»Umirujući agregate tela ja ću udisati.«

Disanje postaje mirno i suptilno. On je svestan daha u kontaktu sa gornjom usnom i nozdrvama. Ovaj dodir je objekt koncentracije. Nema ničeg drugog sem ovog dodira daha disanja.

Kada disanje postane još suptilnije pojaviće se mentalna predstava daha, odmah ili kasnije u duhu.

Različita je kod svakog pojedinca, mogu da budu: boje, oblici, niti paukove mreže ili liči na paru ili mehure vazduha. On koncentriše pažnju na to, bez da analizira detalje, to jest na boju, niti pauka itd.

Druga tetrada (četvrtina)

V

»Osećajući radost ja ću izdisati« »Osećajući radost ja ću udisati.« On oseća radost koja prati stanje prve i druge gjhane, to je radost sa kojom počinje da shvata najvišu mudrost oslobađajući se nižih saznanja. U krajnjoj tački razmatranja ova radost je nepostojana.

VI

»Osećajući sreću ja ću izdisati« »Osećajući sreću ja ću udisati.« Fizički i mentalno to se oseća u 1, 2, i 3. gjhani.

VII

»Svestan agregata duha ja ću izdisati« »Svestan agregata duha ja ću udisati.« Tako vežba on. I tako je on svestan svake od ove četiri gjhane radom svog duha. Putem agregata duha on može reći da osećanjima i razumevanjem ostvaruje proces mišljenja.

VIII

»Umirujući sve misli ja ću izdisati« »Umirujući sve misli ja ću udisati.« Tako vežba on. Tako on ukida niža mentalna stanja razlikujući i posmatrajući osećanja i percepcije. Na tom stadijumu duh postaje sve suptilniji i suptilniji, onako kako se to postiže u gjhani.

Treća tetrada (četvrtina)

IX

»Posmatrajući duh ja ću izdisati« »Posmatrajući duh ja ću udisati« i tako vežba on.

To će reći, on posmatra rad duha i vidi kako misli postaju sve više i više koncentrisane na 1, 2, 3 i 4. gjhanu.

X

»Radosnog duha ja izdišem« »Radosnog duha ja udišem« i tako vežba on.

Kroz koncentraciju i prodiruće misli, kao u prvoj i drugoj ghjani, on oseća radost, ali i opaža da je ta radost rušilačka, prolazna, nepostojna i otuda nije cilj kome se teži.

XI

»Usredsređenog duha ja ću izdisati« »Usredsređenog duha ja ću udisati« i tako vežba on.

Dok se ovako koncentriše u duhu postoji samo jedan jedini objekt.

XII

»Oslobađajući duh prepreka meditacije ja ću izdisati«
»Oslobađajući duh prepreka meditacije ja ću udisati«
i tako vežba on.

Misli: ja sam osloboden od požudnih misli, ljutnje, lenjosti, nesređenih misli i sumnje. Osloboden je od ovih prepreka u prvoj gjhani. On napušta analizu i razmišljanje. On napušta osećanje radosti. On napušta osećanje sreće. Oslobađa duh ideje o postojanosti kroz percepciju nepostojanosti. Oslobađa duh ideje o radosti kroz ostvarivanje nepostojanosti radosti. Oslobađjući duh ideje o Ja kroz percepciju »Ne-ja« konstatuje nepostojanost svega što čini naše Ja.

Četvrta tetrada (četvrtina)

Svesnost duha
XIII

»Svestan nepostojanosti ja ću izdisati« »Svestan nepostojanosti ja ću udisati.«

On posmatra, svestan je i razlikuje nepostojanost u svim stvarima i u sebi. To je put nastajanja i nestajanja.

XIV

»Svestan odsustva strasti ja ću udisati«
»Svestan odustva strasti ja ću udisati«.

On uviđa stanje duha gde su se strasti ugasile. Stanja strasti se protežu na: gordost, sujetnost, čulne želje i vezivanje za zadovoljstva koja se dobijaju preko čula.

Ova osećanja su dvojaka:

1. Kada su strasti privremeno inhibirane u meditaciji

2. Kada su strasti **razorene kod** savršenog čoveka ili arahata.

XV

»Svestan nepostojanja svih ličnih želja ja ću izdisati«
»Svestan nestajanja svih želja ja ću udisati«
Napomena: želje rađaju ideju o Ja.

XVI

»Svestan potpunog odsustva ličnih želja ja ću izdisati«

»Svestan potpunog odsustva ličnih želja ja ću udisati«

1. Odricanje želja od svih uslovljenih stvari, to jest od fenomenalnih stanja koja su nepostojana i koja su predmet patnje.

2. Shvatajući da su ova stanja štetna pa se njihovim isključivanjem dozvoljava progresija ka apsolutnom i potpunom miru Nibbane.

SADRŽAJ